

OUTDOOR

Der Weg ist das Ziel

Kay Tschersich & Sophie Streck



**Nepal: Langtang, Gosainkund,
Helambu & Tamang Heritage Trail**





Vorwort, Einleitung

Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

**Trekkingrouten in der Tamang-, Langtang-,
Gosainkund- und Helambu-Region**

Tamang-Heritage-Trail

Das Langtang-Tal

Vom Gosainkund-Gebiet ins Helambu

**Das Helambu, Über den Ganja La -
Von Langtang nach Helambu**

Kleiner Sprachführer, Index

Höhenpfad von Thuman nach Timure

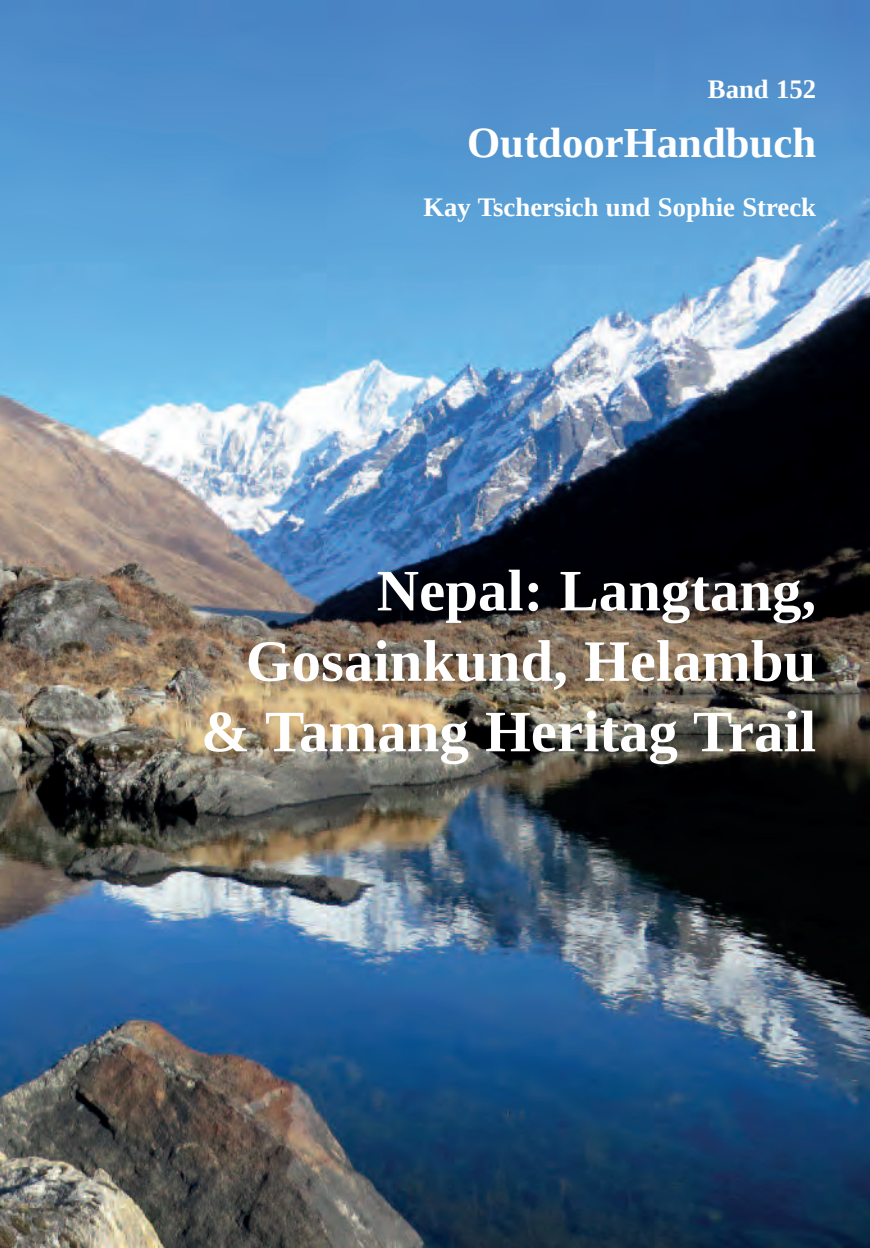


Blick nach Langshisha

Band 152

OutdoorHandbuch

Kay Tschersich und Sophie Streck



Nepal: Langtang, Gosainkund, Helambu & Tamang Heritag Trail

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Der Weg ist das Ziel“, Band 152

ISBN 978-3-86686-152-7

2., überarbeitete Auflage 2016

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH SCHMÖKER sind
urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom
Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstraße 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13,

✉ info@conrad-stein-verlag.de, 🌐 www.conrad-stein-verlag.de



Werden Sie unser Fan: 🌐 www.facebook.com/outdoorverlage

Text: Kay Tschersich und Sophie Streck

Fotos: Sophie Streck

Karten: Heide Schwinn

Lektorat: Kerstin Becker

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase

Titelfoto: Yak & Bauer © Jörg Ehrlich

Wir machen Bücher für

Abenteurer Geocacher Trekker
Wanderer Radfahrer Pilger
Kanufahrer Kreuzfahrer Camper
Globetrotter Schnee-Begeisterte
Träumer Entdeckungsreisende
Fremdspracher Naturverbundene
Wohnmobilmfahrer Genießer



kurzum ... für Aktive

Inhalt

Vorwort	9
Zum Erscheinungstermin dieses Buches	12
Einleitung	13
Hinweise zur Benutzung	17
Land und Leute	18
Geografie	19
Geschichte	22
Verheerende Erdbeben vom Frühjahr 2015	26
Ethnien im Trekkinggebiet und in Kathmandu	30
Flora und Fauna	34
Reise-Infos von A bis Z	38
Anreise	39
Ausrüstung	40
Diplomatische Vertretungen	44
Einreisebestimmungen	45
Essen und Trinken	47
Fotografieren	49
Geld	50
Gesundheit, Impfungen und Höhenkrankheit	52
Information	55
Internet	56
Karten	57
Klima und Reisezeit	58
Kriminalität und Sicherheit	60
Notruf und Notfälle	61
Öffnungszeiten	63
Post und Telekommunikation	64
Internet und Telefon	64
Preise	65
Strom	66
Trekking und Nationalparkeintritt	66
Trekkingagenturen	68
Trinkgeld	69
Übernachtung	70
Updates	72
Verhaltensregeln	72
Wegmarkierung / Wegzustand	74
Zeit	75
Zoll	75
Trekkingrouten in der Tamang-, Langtang-, Gosainkund- und Helambu-Region	77
Anreise nach Kathmandu	78
Kathmandu	78

Geschichte	84
Stadtrundgang und Sehenswürdigkeiten	85
Variante A: Von Chhetrapati zum Stupa von Swayambhunath	92
Variante B: Von der New Road in die Neustadt	93
Der Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Anreise zum Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Tamang Heritage Trail	98
Etappe 1: Syabru Bensi – Gatlang	99
Etappe 2: Gatlang – Chilime/Thambuchet – Tatopani	101
Etappe 3: Tatopani – Nagthali – Thuman	104
Etappe 4a: Thuman – Briddhim	107
Etappe 4b: Thuman – [Rasuwagadhi] – Briddhim	108
Etappe 5a: Briddhim – Syabru Bensi	111
Etappe 5b (Vom Tamang- ins Langtang-Gebiet): Briddhim - Khangjim – Sherpagaon – Rimche	112
Das Langtang-Tal	114
Etappe 6a: Syabru Bensi – Khangjim – Sherpagaon - Rimche	115
Etappe 6b: Syabru Bensi – Pairo - Rimche	116
Etappe 7: Rimche - Ghora Tabela - Langtang/Mundu	118
Etappe 8: Langtang/Mundu - Kyanjin Gompa	124
Ausflüge von Kyanjin Gompa	126
Der Rückweg von Kyanjin Gompa	129
Vom Gosainkund-Gebiet ins Helambu	130
Etappe 9a: Syabru Bensi - Thulo Syabru	130
Etappe 9b: Syabru Bensi - Kreuzung kurz vor Pairo - Thulo Syabru	131
Etappe 10: Thulo Syabru - Dursagang - Sing Gompa	133
Etappe 11: Sing Gompa - Laurebina Yak - Gosainkund	136
Etappe 12: Gosainkund – Laurebina-La-Pass - Phedi	141
Etappe 13: Phedi - Ghopte - Tharepati	143

Das Helambu	146
Das westliche Helambu	147
Anreise zum Wanderstart in Sundarijal	147
Etappe 14: Sundarijal - Borlang-Bhanjyang-Pass - Chisopani	148
Etappe 15: Chisopani – Pati Bhanjyang - Chipling - Gulphu Bhanjyang - Kutumsang	151
Etappe 16: Kutumsang - Mangengoth - Tharepati	156
Das östliche Helambu	159
Etappe 17: Tharepati - Melamchigaon	160
Etappe 18a: Melamchigaon - Thimbu	163
Etappe 18b: Melamchigaon - Melamchi Khola - Tarkeghyang	166
Etappe 19: Tarkeghyang - Sermathang	168
Über den Ganja La - Von Langtang nach Helambu	170
Wichtige Besonderheiten	170
Wegbeschreibung	173
Kleiner Sprachführer	183
Index	188

Vorwort



Passhöhe Laurebina La (4.640 m)

Nepal gehört zu den spektakulärsten Reisezielen - und dies keinesfalls nur, weil dort einige der höchsten Berge unseres Planeten aufgefaltet wurden. Das zwischen den Giganten Indien und China eingezwängte Land kann mit allen Klimazonen von tropisch bis alpin-arktisch aufwarten und ist die Heimat von über 70 Völkern mit über 50 Sprachen.

Das hinduistische Königreich darf sich, gemeinsam mit Indien, als Geburtsstätte des Buddhismus bezeichnen. Vor allem im Himalaya fühlt sich ein großer Teil der Bevölkerung dieser Weltreligion verbunden.

Nirgendwo können Sie die kulturelle Vielfalt so hautnah erfahren wie im fast beängstigend trubeligen Kathmandu - Synthese einer jahrtausendealten Kultur und der Kakophonie einer Dritte-Welt-Metropole, in der das Chaos einziges Ordnungsprinzip zu sein scheint. Es lohnt jedoch unbedingt, sich auf das Abenteuer einzulassen und die manchmal versteckten Reize der Stadt zu entdecken.

Eine Trekkingtour durch die Tamang-, Langtang-, Gosainkund- und Helambu-Region bietet ein komplettes Kontrastprogramm im ländlichen Nepal. Sie erleben eine Landschaft, die zwar nicht am Fuß eines Achttausenders liegt, aber dem Everest- oder Annapurna-Gebiet in nichts nachsteht.

Wanderstrecken im Schatten von Baumriesen wechseln sich ab mit atemberaubenden Ausblicken auf die Schneegipfel und Hochtäler gleich an der tibetischen Grenze, wo ein Siebentausender, der Langtang Lirung, die Szenerie beherrscht. Im oberen Langtang-Tal, bei schon recht dünner Luft, werden Sie seine Gletscher erreichen.

Die Nähe zu Tibet macht sich auch kulturell bemerkbar, gehören doch die Bewohner der Region dem Lamaismus, der tibetischen Form des Buddhismus, an. Neben dem Volk der Tamang leben hier insbesondere Tibeter und Sherpa, die mit vielen legendären Gipfelexpeditionen in Zusammenhang gebracht werden.

Die Wanderungen verlaufen auf den alten Verbindungswegen zwischen den Siedlungen bzw. den Hochalmen sowie auf alten Pilgerwegen. So haben Sie täglich die Möglichkeit, einen Einblick in den nepalesischen Hochgebirgsalltag zu bekommen. Besonders intensiven Kontakt mit der Bergbevölkerung bietet der in dieser Auflage neu beschriebene Tamang-Heritage-Trail.

In den Dörfern befinden sich auch die einfachen Lodges, die schlichte Übernachtungs- und Versorgungsmöglichkeiten anbieten. Während des



Sonnenuntergang in Ghopte

beschriebenen Hüttentrekkings und wenn Sie keine weiteren alpinen Extreme vorhaben, können Sie also im gesamten Gebiet auf die Mitnahme von Zelt und Nahrungsmittelvorräten verzichten.

Obwohl sich die Unterkünfte in den letzten Jahren qualitativ verbessert haben, sind die Verhältnisse einfach geblieben. Trotzdem ist die in kurzer Zeit aus dem Nichts entstandene touristische Infrastruktur und der Wiederaufbau nach den schweren Erdbeben vom Frühjahr 2015 Zeugnis für einen Unternehmergeist, auf den Nepal dringend angewiesen ist.

Der vorliegende Wanderführer soll es Ihnen ermöglichen, ohne Guide und zusätzliches Kartenmaterial Ihre Tour in den beschriebenen Regionen selbst zusammenzustellen.

Je nachdem, wie viel Zeit Sie für das Trekking eingeplant haben, können Sie verschiedene Wanderrouen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad kombinieren. Die Dauer der denkbaren Trekkingvarianten liegt zwischen einer und drei Wochen (☞ Einleitung).

Ein wichtiges Anliegen des Buches ist es, Ihnen Land und Leute der Region näher zu bringen. Im gleichnamigen Kapitel finden Sie kurze Abhandlungen zu Geografie, Geschichte und Bewohnern Ihres Reisegebietes.

Für Reisende auf eigene Faust sind die Reise-Infos von A bis Z von besonderem Interesse. Unter den Schlagwörtern von Anreise bis Zoll finden Sie jede Menge wichtiger Tipps, die behilflich sind, die üblicherweise in einem Entwicklungsland auftretenden Probleme zu meistern.

Auch rudimentäre Sprachkenntnisse werden mit Anerkennung und Wohlwollen aufgenommen. Dem trägt ein kurzer Sprachführer-Ausflug ins Nepali Rechnung. Und Möglichkeiten, in die fremde Kommunikationswelt einzutauchen, gibt es viele!

Für Ihr persönliches Abenteuer einer Trekkingtour im Himalaya wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg.

Zum Erscheinungstermin dieses Buches

Geplanter Erscheinungstermin der Neuauflage war der Juni 2015. Das Skript war geschrieben, die Lektorin in den letzten Korrekturzügen und die Kartenzeichnerin fleißig am Werk, als das Unfassbare passierte ...

Im April und Mai 2015 suchten mehrere schwere Erdbeben Nepal heim und verwüsteten große Teile des Landes und der hier beschriebenen Trekkingregionen (☞ Land und Leute, Verheerende Erdbeben vom Frühjahr 2015). Nach den Beben folgten politische Katastrophen und Wiederaufbauschwierigkeiten (☞ Land und Leute, Geschichte).

Die schrecklichen Bilder haben die Welt erschüttert und stecken noch immer fest im Gedächtnis der Einheimischen und aller Nepalfreunde. Für die Autorin stand schnell fest, dass ein Wiederaufleben des Tourismus unbedingt notwendig ist, um den betroffenen Regionen nachhaltig zu helfen.

Nach erneuter Reise war das Ergebnis eindeutig - Nepal ist nach wie vor eines der faszinierendsten Länder unserer Erde und die Langtang-Region noch immer mehr als ein Besuch wert! So möchten wir alle Menschen mit diesem Reiseführer ermuntern, diese Region auch in Zukunft zu besuchen und sich damit am Wiederaufbau zu beteiligen.

A photograph of a snow-capped mountain peak, likely a Himalayan peak, seen through a dense forest of moss-covered trees. The trees are in the foreground, framing the mountain. The mountain is covered in snow and has a sharp peak. The sky is blue.

Einleitung

Langtang Himal

Das Trekkinggebiet befindet sich unmittelbar nordöstlich von Kathmandu und ist daher viel schneller und einfacher zu erreichen als andere Wandergebiete. Trotzdem zieht es, zu Unrecht (und zum Glück!), weit weniger Bergbegeisterte an als die bekannteren Regionen am Everest oder an der Annapurna.

Besucher durchwandern entsprechend der stark differenzierten Höhenlagen eine ganze Bandbreite unterschiedlicher Vegetationsformen vom fast tropisch anmutenden Bergwald in den tieferen Lagen bis zum kargen oberen Langtang-Tal im Inneren Himalaya. Immer wieder beeindruckend unglaubliche Aussichten auf die zum Greifen nahen Gipfel der Himalaya-Riesen.



Großmutter in Melamchi

Spannend sind die Begegnungen mit den Menschen, die unter schwierigen natürlichen Bedingungen eine ganz eigene, stark von Tibet beeinflusste Kultur pflegen. Das Eintauchen in diese fremde Welt bietet eine perfekte Möglichkeit, dem stressigen Alltag zumindest für eine begrenzte Zeit zu entfliehen.

Land und Leute



Yak in Kyanjin Gomba

Geografie

Nepal ist etwa 147.000 km² groß und nimmt damit weniger als die Hälfte der Fläche der Bundesrepublik Deutschland ein. Das Land erstreckt sich über fast 900 km von Ost nach West und lediglich etwa 200 km von Nord nach Süd. Es befindet sich auf derselben geografischen Breite wie Algerien und Vietnam.

Das heutige morphologische Erscheinungsbild Nepals gründet sich auf ein erdgeschichtliches Ereignis, das vor ca. 60 Mio Jahren stattfand. Damals schob sich die driftende Indische Kontinentalplatte unter die alte Eurasische Platte.

An der Nahtstelle der beiden Landmassen wurde durch den Aufpralldruck das höchste Gebirge der Erde aufgefaltet, der **Himalaya** („Heimat des Schnees“). Noch heute ist eine geringe jährliche Hebung der Gebirgsmasse messbar. Von der weiter stattfindenden nordwärts gerichteten Bewegung der Indischen Platte zeugen auch die häufigen Erdbeben in Nepal.

Als „Schweißpunkte“ auf der kontinentalen „Naht“ könnten die 14 Achttausender des gesamten Gebirgssystems bezeichnet werden, von denen sich 8 zumindest teilweise in Nepal befinden. Zwischen dem Dhaulagiri (8.167 m) im Osten und dem Kangchenjunga (8.586 m) im Westen drängen sich Annapurna, Manaslu, Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse und Makalu.

☺ Nepal ist das durchschnittlich höchstgelegene Land der Erde, über 40 % des Landes liegen über 3.000 Meter.

Südlich schließen sich an den Himalaya das Bergland und die **Mahabarat-Kette** an, die als eigentliche Entstehungsgebiete der alten nepalesischen Kultur gelten. Hier befinden sich auch die weiten **Täler von Kathmandu und Pokhara**.

Zwischen der Mahabarat-Kette und der indischen Grenze erstrecken sich die Hügelkette der **Siwaliks** und das **Terai**. Während die unwirtlichen „Hügel“ der Siwaliks immerhin noch Höhen um 1.500 m erreichen, ist das Tiefland des Terai im äußersten Süden Nepals nur zwischen 60 und 250 m hoch.

Reise-Infos von A bis Z



Saddhu von Pashupatinath, Kathmandu

Anreise

 Die bei Weitem am häufigsten genutzte Anreisemöglichkeit nach Nepal ist der Flug von Europa nach Kathmandu. Alle Verbindungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz enthalten mindestens einen Zwischenstopp. Somit entsteht eine Gesamtflugzeit von etwa 15 Stunden oder mehr. Nepals einziger internationaler Flughafen ist Kathmandus *Tribhuvan Airport*.

Die Flugpreise schwanken stark je nach Saison und Fluggesellschaft. Spitzentarife (€ 1.000 bis 2.000) betreffen besonders im Herbst und im Frühjahr die Trekkinghochsaison. Oft gibt es aber auch verbilligte Tickets (€ 500 bis 800) zu ergattern. Es ist zu empfehlen, insbesondere die preiswerten Flüge rechtzeitig zu buchen, da diese oft schon früh im Jahr ausgebucht sind.

 Wer beim Anflug den Himalaya sehen möchte, sollte sich einen Platz auf der linken Flugseite sichern.

Eine Auswahl der am häufigsten genutzten Fluggesellschaften:

-  www.qatarairways.com (Abflughäfen: Frankfurt, München, Berlin, Wien und Zürich / Zwischenstopp: Doha)
- ◆ www.ethihad.com (Abflughäfen: Frankfurt, München, Berlin, Düsseldorf, Wien und Zürich / Zwischenstopp: Abu Dhabi)
- ◆ www.omanair.com (Abflughäfen: Frankfurt, München, Wien und Zürich / Zwischenstopp: Muscat)
- ◆ www.turkishairlines.com (Abflughäfen: zahlreiche große Flughäfen Europas / Zwischenstopp: Istanbul)
- ◆ www.airindia.in (Abflughafen: Frankfurt / Zwischenstopp: Delhi)

 Beim Rückflug ist keine Flughafengebühr mehr fällig.

 Die Straßenverbindungen von Indien und Tibet nach Nepal sind gut ausgebaut. Zwischen Indien und Nepal gibt es offiziell sechs Grenzzorte (am beliebtesten ist Sunauli-Bhairawa), an denen man als Tourist einreisen darf.

Die Einreise von Tibet ist seit dem Erdbeben von 2015 für Touristen gesperrt. Im Sommer 2016 soll der Grenzübergang über Kerung-

Etappe 3: Tatopani (2.600 m) – Nagthali (3.255 m) – Thuman (2.295 m)

🕒 4 Std. – 5 Std. ⬆ 730 m ⬇ 900 m ⬆ 2.295 – 3.255 mNN

😊 Für optimale Sicht sollten Sie heute in den frühen Morgenstunden aufbrechen, da sich Nagthali oft schon in den Mittagsstunden in ein dichtes Wolkenmeer hüllt.

😊 Wenn es der Zeitplan erlaubt und das Wetter stimmt, dann sollte unbedingt in Nagthali übernachtet werden, da sich hier der schönste Sonnenauf- und -untergang der Region präsentiert.

😊 Ein lohnenswerter Abstecher ist der Aussichtsberg Taruche (3.700 m). Dieser ist von Nagthali innerhalb von 2 Std. stetigem Aufstiegs erreicht. Ein gut sichtbarer Pfad hinter dem Great Wall Guest House führt Richtung Norden den Bergrücken hinauf. Einige bunte Fahnen markieren die Spitze. Der Abstieg auf dem gleichen Pfad zurück dauert etwa 1 Std.

Aufstieg von Nagthali zum Taruche Aussichtsberg.

Ausblick nach Osten auf den Langtang II (6.596 m)



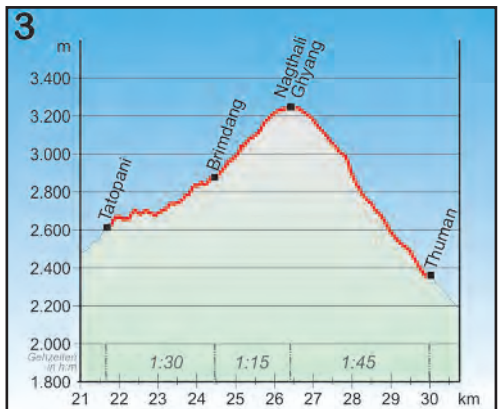
Der direkte Pfad von Tatopani auf den Taruche hinauf ist nicht zu empfehlen, da die Wegfindung sehr schwierig und der Pfad gefährlich steil ist.

Der Weg zum Dorf Brimdang (2.890 m) verlässt Tatopani direkt hinter den heißen Quellen und dem Singhi Guest House. Sie steigen durch den schattigen Wald Richtung Südosten hinauf und treffen auf kleinere Gabelungen. Empfehlenswert sind stets die besser ausgetretenen Pfade, die direkt nach Brimdang führen.

Nach 30 Min. kurz nach einem Bach treffen Sie erneut auf eine Gabelung, wo ein Stein

eine Wegmarkierung nach Nagthali zeigt. Folgen Sie diesem und nehmen Sie den linken Pfad, um weiter hinaufzusteigen. Der Pfad erreicht eine große Steinmauer und führt zwischen dieser und einem großen Felsblock, der von Gebetsfahnen gekrönt ist, nach Brimdang (1 Std. 30 Min.).

Der Pfad nach Nagthali startet vom oberen Dorfende, wo sich auch eine kleine Aussichtsplattform befindet, und windet sich durch den Wald steil hinauf zu einem Berggrat. Von hier haben Sie tolle Blicke auf die Dörfer Goljung, Chilime und Gatlang sowie ins Trisuli-Tal. Am Ende des Anstiegs erreichen Sie eine große Hochweide auf der Spitze des Berges (2 Std. 45 Min.).



Index



Hinein ins Shangri La - Langshisha

A

Avalokiteshvara 34, 136

B

Bamboo 118

Bhairav Kund 138

Bhote Kosi 15, 20, 21, 22

Bhyanjangaon 116

Bodhisattva 34

Borlang Bhanjyang 148, 150

Briddhim 107, 108, 111, 112

Brimdang 105

Buddhismus 10, 32, 121

C

Chamki 121

Changdam 118

Chimighyang 169

Chipling 154

Chisopani 148, 151

Cholang Pati 134

D

Dhukpu 172, 180

Dhunche 78, 95, 96, 130, 140

Doman 117

Dudh Kund 142

Durbar Square 89

Dursagang 133

Dzo-mo 37, 120

F

Foprang Danda 134

G

Ganesh Kund 142

Ganja-La 16, 170, 177

Gatlang 99, 101

Ghopte 144

Ghora Tabela 118, 120, 129

Ghyang Yul 169

Gompas 33

Gongaang 102

Gongabu Bus Park 95

Gosainkund 16, 22, 59, 130, 133, 138

Goth 158

Gulphu Bhanjyang 147, 151, 154

Gumnachok 118

Guru Rinpoche 97

H/J

Helambu 16, 20, 146

Jatang 128

K

Kapal Danda 132

Karjum 164

Kathmandu 30, 78, 82

Keldang 178

Khangjim 112, 115

Kharka 158

Khola 20

Kimshung 125

Kimshung-Eisfall 128

Kiul 168

Kutumsang 151, 155, 156

Kyanjin Gompa 15, 124, 126, 129

Kyanjin Peaks 126

Kyirong 22, 31

L

Lama Hotel 118, 129

Lamaismus 10, 32

Lamas 34

Landslide	131	Pashupatinath	78
Langmoche	118	Pati Bhanjyang	147, 151
Langshisha	128	Phedi	142
Langtang	15, 20, 114		
Langtang (Dorf)	118, 121, 122, 129		
Langtang Gompa	121		
Langtang Himal	15		
Langtang Khola	20, 117, 118, 128, 174		
Langtang Nationalpark	22		
Lapcho	154		
Laurebina La	140, 141, 142		
Laurebina Yak	134, 136		
Ling Ling	107		

M

Mangengoth	157
Manimauern	33
Melamchi Bazaar	160
Melamchi Khola	20, 161, 166
Melamchigaon	161, 163, 166
Mulkharka	149
Mundu	118, 123

N

Nagthali	104
Nakote	166
Namthang Kharka	128
Nationalparkticket	66, 94
Nepal	19
Newar	30, 82
Ngegang	174

O/P

östliches Helambu	159
Padmasambhava	34, 97, 121, 163
Pairo	116, 131

R

Rasuwegadhi	111
Ratna Bus Park	94
Rimche	112, 114, 115, 116, 118
Riverside	118
Rongga Bhanjyang	100

S

Saraswati Kund	138
Sermathang	170
Sherpa	23, 30
Sherpagaon	112, 115, 129
Shivapuri Nationalpark	148
Sing Gompa	133, 134, 135
Stupas	33
Sundarijal	147, 148
Surya Kund	142
Surya Peak	140
Swayambhunath	92
Syabru Bensi	95, 96, 99, 111, 114, 115, 116, 130, 131

T

Tamang	15, 30, 32
Tamang-Heritage-Trail	21, 98
Tarkeghyang	167, 168, 181
Tatopani	101, 104
Thambuchet	101
Thamel	78, 83
Thangsyap	120, 129
Thankune Bhanjyang	153
Tharepati	145, 158, 160
Thimbu	165, 168

Thulo Bharkhu	140
Thulo Syabru	130, 131, 132, 133
Thuman	104, 107, 108
Tibeter	30
Tilman, Harold W.	23
TIMS-Karte	66
Trisuli	15, 21, 22
Trisuli Bazaar	96
Tsergo Ri	127

W

Wangal	111
westliches Helambu	147

X

Xixabangma	20
------------	----

Y

Yak	36
Yolmo	30

Anzeige

Zu diesem Buch und zu allen anderen Titeln aus dem Conrad-Stein-Verlag die passenden Landkarten!



MapFox.de
Landkarten weltweit