

Wstęp	5
Nepal — kraj i ludzie	7
Położenie, podział geograficzny i administracyjny	10
Rzeki Nepalu	11
Klimat, fauna i flora	12
Ochrona przyrody	14
Himalaje Nepalu	15
Budowa geologiczna	15
Podział orograficzny	16
Przepisy wizowe	20
Informacje różne	20
Katmandu i okolice	22
Trekking i alpinizm	35
Wybór sezonu i trasy	37
Pozwolenia trekkingowe i opłaty	39
Przygotowanie fizyczne	41
Aklimatyzacja i choroby związane z wysokością	42
Problemy zdrowotne i pomoc medyczna	44
Apteczka podręczna	45
Annapurna Himal	47
Pokhara i dolina Pokhary	49
Miejsca warte zwiedzenia	49
Zakwaterowanie i gastronomia	53
Trasy trekkingowe	56
1. Dolina Kali Gandaki (Pokhara – Muktinath)	56
2. Do tajemniczego Mustangu (Kagbeni – Lo Manthang)	67
3. Wokół Annapurny	72
4. Pokhara – Khudi	96
5. Przez przełęcz Namun	98
Wariant 5a. Z Pokhary przez Siklis	99
Wariant 5b. Z Khudi	101
6. Chame – Manang przez Naar Kholu i przełęcz Kang La ...	102

7. Manang – Jomosom przez jezioro Tilitsho i wyższe siodło przełęczy Mesokanto La	107
8. Północne Sanktuarium Annapurny (Północna Baza Annapurny)	114
9. Do Południowego Sanktuarium Annapurny (Południowa Baza Annapurny)	120
10. Ghorapani Deorali – Chomrong.....	130
11. Royal Trek	132
12. Siklis Ecotrek.....	134
13. Korchon Peak.....	137
14. Dookoła Dhaulagiri	140

Szczyty trekkingowe 152

1T. Hiunchuli (6441 m).....	155
2T. Singu Chuli (in. Fluted Peak, 6501 m).....	158
3T. Tharpu Chuli (in. Tent Peak, 5663 m).....	162
4T. Mardi Himal (5587 m)	166
5T. Pisang Peak (6091 m)	169
6T. Szczyty masywu Chulu	172
6Ta. Chulu East (6400 m)	172
6Tb. Chulu Far East (6058 m)	177
6Tc. Chulu West (6419 m)	177
6Td. Chulu Central (in. Chulu Main, 6584 m).....	178
7T. Dhampush Peak (in. Thapa Peak, 6065 m).....	179

Słowniczek niezbędnych słów nepalskich.....	181
Literatura i mapy.....	184
Indeks	185