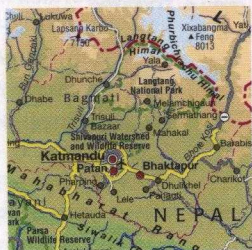


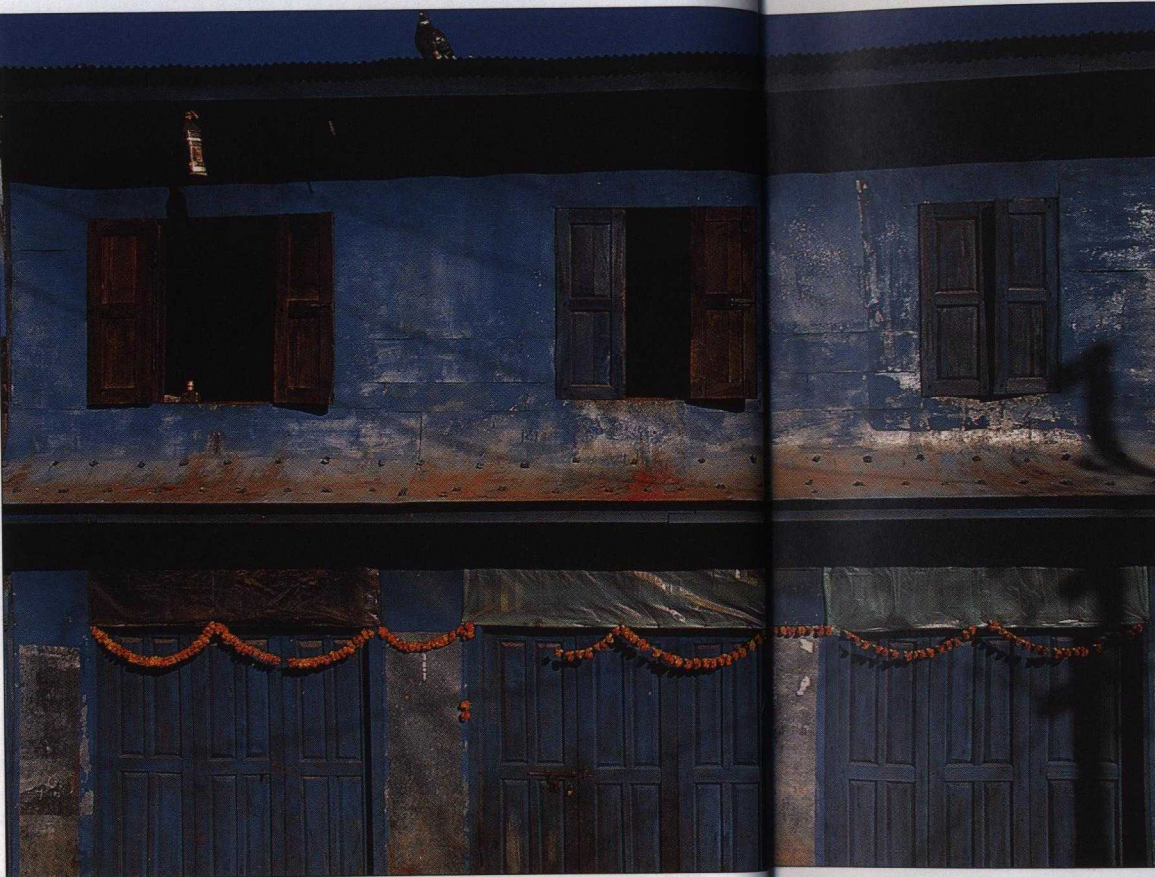
Nepal

SPIS TREŚCI

Mapy



Nepal	158
Katmandu (Kathmandu)	162
Plac Durbar	168
Patan	178
Bhaktapur (Bhadgaun)	184
Kotlina Katmandu (Kathmandu Valley)	194
Z Katmandu do Pokhary	222
Pokhara	230
Trekking w Masywie Annapurny	238
Langtang, Gosainkund, Helambu	252
Rejon Everestu	262
Na wschód od Everestu	284
Taraj (Terai)	294
Królewski Park Narodowy Chitwan	302
Daleki zachód	316
Przednia wyklejka: Nepal Tylna wyklejka: Katmandu	



Wprowadzenie

Harmonia Himalajów	15
Początki	19

Historia

Kalendarium	28
Kroniki Nepalu	31

Wademekum

Ludzie i społeczeństwo	43
Centrum wszechświata	55
Architektura	69
Rzemiosło	75
Święta	85
Flora i fauna	95
Ochrona środowiska	109
Trekking	123
Himalaizm	133
Spływy górskimi rzekami	143

Zwiedzanie

Wprowadzenie	157	Trekking w Masywie	
Katmandu	161	Annapurny	237
Patan	177	Langtang, Gosainkund,	
Bhaktapur	183	Helambu	251
Wokół Katmandu	193	Rejon Everestu	261
Kotlina Katmandu	203	Loty nad górami	280
Z Katmandu do Pokhary	221	Na wschód od Everestu	283
Pokhara i Kotlina Pokhary	229	Taraj	293
		Daleki zachód	315

Dom w wiosce Manakamana.

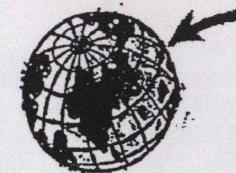
Zbliżenia

Nepalski przemysł wełniany	80
Ze szczytów gór do dżungli	146
Obiekty z Listy UNESCO	190
Szerpijskie gompys i klasztory	278

Okiem znawcy

Szerpowie	50
Yeti	64
Jaki	102
Parki narodowe i rezerwy	106
Annapurna	
Conservation Area	119
Polacy w Himalajach	140
Opowieść	
o dwóch himalaistach	141
Rowery górskie	145
Szlaki w Kotlinie Katmandu	216
Gurkhowie – najdzielniejsi	
z dzielnych	224
Dzień z życia kobiety Gurung	249
Kronika Everestu	268
Legenda Mallory'ego i Irvine'a	276
Droga do Tybetu	288
Miejsce narodzin Buddy	311

Rady dla podróżnych



Garść informacji	322
Planowanie podróży	325
Rady praktyczne	328
Komunikacja	333
Noclegi	336
Gdzie zjeść	342
Kultura	345
Zakupy	346
Aktywny wypoczynek	348
Sport	355
Język	356

♦ Szczegółowy spis treści
Rad dla podróżnych
str. 321

