

Einleitung	1
Informationen über das Land	3
Geschichte 3 – Die Gandhara Kultur 5 – Das Moghul Reich 7 – Die Sikhs 8 – Britisch Indien 9 – Die Entstehung eines Staates 11 Bevölkerung und Bevölkerungsgruppen 18 – Wirtschaft 20 – Geographie 20 – Flora und Fauna 22 – Religion 23 – Islam 24 – Sufismus 26 – Das Leben in Pakistan 28 – Archäologie 31 – Feste und Feiertage 33 – Sprache 34	
Informationen für den Besucher	38
Einreisebestimmungen 38 – Visa 38 – Geld 39 – Zoll 40 – Gesundheit 41 – Klima 44 – Geschäftszeiten 45 – Banken 45 – Botschaften 46 – Museen 46 – Unterhaltung 47 – Reise- und Trekkingbüros 47 – Strände 48 – Zeitungen 48 – Strom 48 – Zeit 48 – Post 48 – Informationen 49 – Unterkünfte 50 – Essen und Trinken 51 – Souvenirs 54 – Was man mitnimmt 55 – Drogen 56 – Tips für Frauen, die in Pakistan reisen 56	
Anreise	58
Flug 58 – Landweg 59 – Schiff 61	
Verkehrsverbindungen	63
Flug 63 – Bahn 64 – Bus 64 – Last-Jeeps 65 – Mietwagen 65 – Straßen 66 – Örtliche Transportmittel 66	
Sind	68
Karachi 71 – Thatta 92 – Hyderabad 95 – Die Tharparklar Wüste 97 – Sehwan Sharif 100 – Mohenjodaro 102 – Kot Diji 107 – Sukkur und Rohri 108	
Punjab	110
Multan 114 – Harappa 115 – Lahore 116 – Lahore–Rawalpindi 144 – Rawalpindi 146 – Rawalpindi–Islamabad 156 – Islamabad 156 – Murree 163 – Abbottabad 165 – Taxila 166	
Northwest Frontier Province (Nordwest Grenzprovinz)	172
Peshawar 177 – Der Khyber Paß 187 – Darra 189 – In Richtung	

Süden nach Dera Ismail Khan 190 — In Richtung Norden nach Chitral 193 — Von Peshawar nach Rawalpindi 195

Belutschistan.....197
Quetta 201 — Quetta—Iran 208 — Quetta—Afghanistan 210 —
Quetta—Peshawar 211 — Von Dera Ghazi Khan nach Loralai 211
Von Loralai nach Quetta über Ziarat 213 — Quetta—Makran 214
Von Quetta nach Lahore oder Karachi 216

Northern Territory (Nordterritorium).....219
Die Karakorum Straße 222 — Das tiefere Nordterritorium 224 —
Azad Kashmir und Jammu 225 — Muzzaffarabad 226 — Umgebung
von Muzzaffarabad 227 — Hazara und das Khagan Tal 229 — Bala-
kot 231 — Naran 232 — Umgebung von Naran 233 — Der Babusar
Paß 235 — Beshum 237 — Strecke nach Gilgit 237 — Strecke ins
Swat Tal 238 — Das Swat Tal 238 — Mingora und Saidu Sharif 241
Das obere Swat-Gebiet 245 — Madian 247 — Bahrain 248 — Kalam
249 — Dir 251

Das obere Nordterritorium255
Baltistan 265 — Skardu 267 — Katchura Lake 273 — Shigar 274 —
Khapulu 275 — Der Stapara See 277 — Gilgit—Hunza 277 — Gilgit
278 — Routen nach Hunza 296 — Karimabad 299 — Nagar Tal 302
Chalt 303 — Nomal 303 — Naltar 303 — Das Bagroth Tal 304 —
Diamar 305 — Chilas 307 — Darel und Tanger 307 — Astore 309
Rama 310 — Von Gilgit nach Chitral 311 — Das Yasin Tal 313 —
Phander 314 — Teru 315 — Shandur Paß 315 — Chitral Tal 316 —
Laspur 320 — Mastuj 320 — Chitral 321 — Garam Chasma 326 —
Birmughlast 327 — Kalash Täler 327 — Von Chitral nach Dir 330

Trekking331
Einleitung 331 — Informationen für Trekker 338 — Trekking Zonen
253 — Treks im Sub-Norden 359 — Azad Kaschmir und Jammu 359
Kaghan Tal 360 — Swat Tal 362 — Treks im Oberen Norden 365 —
Diamar 365 — Baltistan 375 — Shigar Tal 381 — Hunza Tal 404
Nagar Tal 415 — Gilgit 421 — Naltar Tal 426 — Yasin Tal 429 —
Treks im Chitral Tal 431 — Shishi Tal 437 — Ludkho Tal 439 —
Mulikho, Turikho, Yarkhund 440