

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Touristische Hinweise	6
Symbole	7
Die Top-Touren in Garhwal, Zanskar & Ladakh	9
Indien von A bis Z	14
Wissenswertes zu den Wandergebieten	24
Garhwal	38
1 Im Banne der mächtigen Nanda Devi	42
2 Pangarchula	48
3 Der Pilgerweg zum Hem Kund	50
4 Das Tal der Blumen	54
5 Vasudhara-Wasserfall	56
6 Deoria Tal	59
7 Der Pilgerweg nach Kedarnath	62
8 Trijuginarayan	66
9 Die Old Yatra Route	68
10 Der Pilgerweg zur Quelle des Ganges	82
11 Tapoban	86
12 Der Pilgerweg nach Yamunotri	89
13 Mussoorie	92
14 Benog Tibba	95
15 Pari Tibba	98
Zanskar & Ladakh	102
16 Die große Zanskar-Durchquerung I	104
17 Phuktal Gompa	123
18 Kloster-Rundtrek im Zanskar-Tal	126
19 Tongde La	136
20 Die große Zanskar-Durchquerung II	140
21 Leh	160

22	Phyang Gompa	164
23	Vom berühmten Thikse Gompa zum alten Königspalast in Shey	168
24	Sabu Gompa	170
25	Der Markha-Indus-Trek	172
26	Stok La	178
27	Stok Kangri	183
 Stichwortverzeichnis		188
 Einige landestypische Begriffe		191