

Teil I: Aufbruch nach Ladakh

Steckbrief: Ladakh

Reisekosten

Reisekostenübersicht	16
Restaurantpreise	17
Hotelpreise	18
Fahrpreise	19
Besichtigungspreise	20
Trekkingpreise	21

Ladakh und die angrenzenden Regionen

Einführung	22
Ladakh	23
Nubra	24
Zanskar	25
Purig	26
Dha-Hanu-Region	27
Changthang	28
Die Geschichte von Ladakh	30
Traditionen in Nubra, Zanskar und Ladakh	34
Handelswege durch Ladakh	35
Häuser in Ladakh	36

Tibetischer Buddhismus

Die Schulen des tibetischen Buddhismus	38
Ikonografie	41
Religiöse Symbole	44
Der Aufbau eines ladakhischen Klosters	45
Der Besuch eines Klosters	46

Teil II: Ladakh

Reiseinformationen zu Leh

Einführung	50
Anreise nach Leh	50
Reiseverbindungen ab Leh	51

Leh

Leh im Überblick	52
Unterkünfte und Verpflegung in Leh	53
Geheimtipps für Leh	55

Sehenswürdigkeiten in Leh

Der Königspalast von Leh und die untere Tempelanlage	58
Die alte Burg von Leh und die obere Tempelanlage	60
Sankar Gompa	61
Die bedeutendsten Chörten in Leh	62
Weitere Sehenswürdigkeiten in Leh	64

Reiseinformationen zum Oberen Ladakh

Einführung	67
Routenbeschreibung für das zentrale und obere Indus-Tal	67

Sehenswürdigkeiten im Oberen Ladakh

Chemre: Demchog Gompa	68
Hemis: Chang Chub Sam Ling Gompa	69
Matho Gompa	74
Phyang: Tashi Cho Dzong Gompa	75
Sabu: Tashi Gephel Gompa	77
Sakti: Trakthok Gompa	78
Shey: Kristallburg und Gompa	79
Spituk Gompa	81
Stakna Gompa	82
Stok: Königspalast und Gompa	84
Thikse Gompa	85

Reiseinformationen zum Unteren Ladakh

Einführung	88
Die Leh-Kargil-Route (bis Khalsi)	88
Abstecher in die Dha-Hanu-Region	89

Sehenswürdigkeiten im Unteren Ladakh

Alchi: Choskor	90
Basgo: Burg und Tempelanlage	91
Lamayuru: Yung Drung Tarpa Ling Gompa	92
Likir Gompa	96
Rizong: Chang Chub Ling Gompa	97
Temisgam: Burg und Tempelanlage	98
Wanla: Chu Chik Shal Gompa	99

Teil III: Die angrenzenden Regionen Changthang, Nubra, Purig, Zanskar**Reiseinformationen zu Changthang**

Einführung	102
Empfohlene Reisepläne	103
Routenbeschreibung zum Tso Moriri	103
Korzok	105
Tso Moriri	107
Routenbeschreibung zum Tso Kar	107
Tso Kar	107
Routenbeschreibung zurück nach Leh	108
Routenbeschreibung zum Pangong Tso	109
Pangong Tso	110

Reiseinformationen zu Nubra

Einführung	112
Empfohlener Reiseplan	112
Routenbeschreibung nach Nubra	113
Nubra-Tal	114
Shyok-Tal	115

Reiseinformationen zu Purig

Einführung	118
Die Leh-Kargil-Route (ab Khalsi)	118
Kargil	119

Reiseinformationen zu Zanskar

Einführung	121
Die Kargil-Padum-Route	121
Padum	123

Sehenswürdigkeiten in Zanskar

Bardan Gompa	126
Dzongkhul Gompa	127
Karsha: Jam Ling Gompa	129
Lingshed: Tashi Chos Ling Gompa	130
Mune: Deskit Ling Gompa	132
Phuktal Gompa	132
Sani: Kanikha Gompa	135
Tongde: Marpa Ling Gompa	137

Teil IV: Reiseplaner für Individualtouristen**Anhang**

Literaturhinweise	140
Literaturempfehlungen	141
Abbildungsverzeichnis	142
Stichwortverzeichnis	143

Übersichten

Die wichtigsten Verhaltensregeln – Checkliste	15
Tibetische Speisen und Getränke	17
Die politische Gliederung von Ladakh	27
Die Yarklun-Dynastie	31
Die Namgyal-Dynastie	32
Buddhistische Orden in Ladakh	39
Wichtige Figuren im tibetischen Buddhismus	41
Typische Flugzeiten nach Indien	51
Entfernungstabellen für Ladakh	111
Landestypische Begriffe und Tipps zur Aussprache	140