

Inhalt

Vorwort	4
Hinweise zur Benutzung	6
Karten	8
Exkurse	10
Ladakh & Zaskar im Überblick	11

Unterkunft	95
Essen und Trinken	100
Unterhaltung und Nachtleben	102
Nützliche Adressen	103
Projekte	105
Ärzte	107
Einkaufen	108
Weiterreise	111

1 Von Delhi nach Ladakh 15

Mit dem Flugzeug nach Ladakh	16
Über Land nach Ladakh	16
Delhi	18
Von Delhi nach Manali	40
Manali	41
Treks um Manali	47
<i>Manali – Beaskund</i>	47
<i>Rundtrek</i>	48
Von Manali nach Leh	48
Von Delhi nach Srinagar	53
Srinagar	54
Von Srinagar nach Ladakh	60
Dharamsala	62

2 Leh – Ladakhs Hauptstadt 79

Geschichte	84
Orientierung	84
Sehenswertes	85
Anreise mit dem Flugzeug und Ankunft	94
Information	95

3 Ladakh – Klosterkultur im Industal 115

Alchi	117
Basgo	125
Chemre	127
Chiling	129
Choklamsar	130
Chushot	133
Hemis	134
Hemis Schukpachen	141
Kargil	143
Lamayuru	150
Likir	156
Manggyu	159
Matho	161
Mulbekh	163
Phiyang	165
Rizong	167
Sabu	171
Sakti	172
Saspol	175
Shergol	176
Königspalast von Shey	177
Spituk	179
Stakna	183
Königspalast in Stok	185
Thikse	187
Tingmogang	195

Karten

**Jammu und Kaschmir,
Himachal Pradesh, Punjab**
Umschlag vorn

Ladakh

Umschlag hinten

Trekkingpläne

Lamayuru – Alchi	299
Lamayuru – Padum	274
Lamayuru – Stok	302
Likir – Temisgang	298
Manali – Beaskund	47
Manali-Rundtrek	48
Markha-Valley-Trek	294
Padum – Darsha	284
Padum – Rangdum	306

Übersichtskarten

Changtang, Region	218
Jammu und Kaschmir	394
Ladakh, Anreise	17
Ladakh, Ausflüge	201

Karsha, Umgebung	238
Nubra, Region	208
Zentralladakh	118
Zentralzanskar	226

Stadt-/Ortspläne

Choklamsar	131
Delhi	20
Delhi, Connaught Place	26
Delhi, Paharganj	32
Dharamsala	64
Dharamsala, McLeod Ganj	65
Kargil	144
Leh	82
Manali	43
Padum	244
Srinagar	55

Sonstige

Alchi, Tempel	120
Shey, Palast	177
Spituk, Kloster	180
Thikse, Kloster	189

4 Ladakh – Ausflüge

Überblick	200
Indoarische Dörfer: Dha-Hanu	202
<i>Von Khalse nach Beema</i>	204
<i>Dha</i>	205
Nubra	207
<i>Khardong-Pass</i>	209
<i>Hundar</i>	210
<i>Turtuk (Baltistan)</i>	212
<i>Diskit</i>	213
<i>Sumur</i>	215
<i>Panamik</i>	216
Changtang	217
<i>Zeitplanung</i>	219
<i>Tsomoriri</i>	219
<i>Tsokar</i>	222
<i>Pangong Tso</i>	222

5 Zaskar

Kloster Bardan	227
Kloster Dzongkhul	230
Karsha	233
Kloster Lingshed	240
Kloster Mune	241
Padum	243
Photoksar	249
Kloster Phuktal	250
Rangdum	254
Kloster Sani	255
Tongde	259
Zangla	261

6 Trekking

Praktische Hinweise	264
Lamayuru – Padum – Darsha	274
Bergtour auf den Stok Kangri	290

199

Markha-Valley-Trek	293
Likir – Tingmogang	297
Lamayuru – Alchi	299
Lamayuru – Stok	301
Padum – Rangdum	305
Sonstige Routen	309

7 Praktische Tipps A–Z

311

225

Anreise aus Europa	312
Ausrüstung	316
Einreisebestimmungen	319
Elektrizität	321
Essen und Trinken	322
Fotografieren	326
Geld	328
Gesundheit	333
Informationsstellen	342
Klima und Reisezeit	343
Maße und Gewichte	346
Mit dem Handy unterwegs	346
Reisen mit Kindern	347
Sicherheit	349
Sperrgebiete	349
Transportmittel	350
Unterkunft	355
Verhaltenshinweise	359
Versicherungen	364
Zeitverschiebung	365

8 Land und Leute **367**

Indien **369**

Geografie	369
Klima	371
Bevölkerung	372
Religion	373
Geschichte	379

Exkurse

Sprache	386
Essen und Trinken	387

Von Delhi nach Ladakh

Der Kaschmir-Konflikt	56
-----------------------	----

Leh – Ladakhs Hauptstadt

Türkise und Korallen	109
----------------------	-----

Ladakh – Klosterkultur im Industal

Die tibetischen Flüchtlinge	132
Maskentänze in Hemis	136

Praktische Tipps A–Z

Buttertee	325
Tibetische Medizin	338
Winter in Ladakh	344
Touristische Infrastruktur in Zanskar	357

Land und Leute

Der Himalaya	396
Das Yak	400
Der Perak	418
Tantra – der harte Weg zur Vollkommenheit	430
Landreform	468
Nonnen in Zanskar	482

Ladakh 391

Die Namen Ladakhs	391
Geografie	393
Pflanzen und Tiere	398
Geschichte	401
Politik und Verwaltung	408
Die Menschen	409
Kleidung	419
Sprache	420
Buddhismus	422
Buddhistische Götterwelt	441
Feste und Zeremonien	449
Kunst und Handwerk	456
Architektur	461
Musik und Tanz	465
Wirtschaft und Tourismus	466
Ökologische Situation	474

Zanskar 477

Geografie	479
Geschichte	480
Wirtschaft	485

9 Anhang 487

Glossar	488
Sprachhilfe Ladakhi	492
Literatur	493
Reise-Gesundheitsinformationen	496
Register	506
Die Autorin	515