

Inhalt

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

Unterkunft	95
Essen und Trinken	100
Unterhaltung und Nachtleben	102
Nützliche Adressen	103

1 Von Delhi nach Ladakh

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 – Beeskund Rundtrek</i>	47
Von Manali nach Leh	48
Von Delhi nach Srinagar	53
Srinagar	54
Von Srinagar nach Ladakh	60
Dharamsala	62

15 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

2 Leh – Ladakh's Hauptstadt 79

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

Karten

Jammu und Kaschmir,	Karsha, Umgebung	238
Himachal Pradesh, Punjab	Nubra, Region	208
Umschlag vorn	Zentralladakh	118
	Zentralzanskar	226
Ladakh		
Umschlag hinten	Stadt-/Ortspläne	
	Choklamsar	131
Trekkingpiäne	Delhi	20
Lamayuru – Alchi	Delhi, Connaught Place	26
Lamayuru – Padum	Delhi, Paharganj	32
Lamayuru – Stok	Dharamsala	64
Likir – Temisgang	Dharamsala, Mc Leod Ganj	65
Manali – Beaskund	Kargil	144
Manali-Rundtrek	Leh	82
Markha-Valley-Trek	Manali	43
Padum – Darsha	Padum	244
Padum – Rangdum	Srinagar	55
Übersichtskarten	Sonstige	
Changtang, Region	Alchi, Tempel	120
Jammu und Kaschmir	Shey, Palast	177
Ladakh, Anreise	Spituk, Kloster	180
Ladakh, Ausflüge	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

199

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

5 Zanskar

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

225

7 Praktische Tipps A–Z

311

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

263

8 Land und Leute

367

Indien

369

263

6 Trekking

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

Geografie	369
-----------	-----

Klima	371
-------	-----

Bevölkerung	372
-------------	-----

Religion	373
----------	-----

Geschichte	379
------------	-----

Exkurse

Von Delhi nach Ladakh	Ladakh	391
<u>Der Kaschmir-Konflikt</u>	Die Namen Ladakh's	391
	Geografie	393
	Pflanzen und Tiere	398
Leh – Ladakh's Hauptstadt	Geschichte	401
<u>Türkise und Korallen</u>	Politik und Verwaltung	408
	Die Menschen	409
	Kleidung	419
	Sprache	420
Ladakh – Klosterkultur im Industal	Buddhismus	422
<u>Die tibetischen Flüchtlinge</u>	Buddhistische Götterwelt	441
<u>Maskentänze in Hemis</u>	Feste und Zeremonien	449
	Kunst und Handwerk	456
	Architektur	461
	Musik und Tanz	465
	Wirtschaft und Tourismus	466
	Ökologische Situation	474
Praktische Tipps A–Z	Zanskar	477
<u>Buttertee</u>	Geografie	479
<u>Tibetische Medizin</u>	Geschichte	480
<u>Winter in Ladakh</u>	Wirtschaft	485
Touristische Infrastruktur in Zanskar		
Land und Leute		
<u>Der Himalaya</u>	9 Anhang	487
<u>Das Yak</u>	Glossar	488
<u>Der Perak</u>	Sprachhilfe Ladakhi	492
Tantra – der harte Weg zur Vollkommenheit	Literatur	493
<u>Landreform</u>	Reise-Gesundheitsinformationen	496
<u>Nonnen in Zanskar</u>	Register	506
	Die Autorin	515