

INHALTSVERZEICHNIS.....3**EINLEITUNG.....12**

Vorwort.....12

Die wichtigsten Reiseinformationen in Kurzform.....14

Eine kurze Vorstellung von Pakistan.....17

Aktualisierung der Reiseinformationen ab Seite 438.....18

DAS LAND UND DIE MENSCHEN.....19

Politische Landesgliederung.....19

Geographische Landesgliederung.....19

Klima.....22

Flora und Fauna.....24

Geschichte.....27

Pakistan heute.....44

Wirtschaft.....46

Die Gesellschaft.....49

Völker und Sprachen.....53

Der Islam.....56

Sufismus und Fundamentalismus.....57

Die Zukunft.....61

Die Kultur.....61

Kunsthandwerk.....70

Sport.....73

Die Alltagskultur.....73

Die Küche Pakistans.....76

REISETEIL UND DIE PROVINZEN.....82**A. SINDH.....82****Karachi.....84**

Sehenswürdigkeiten.....86

Info Karachi.....93

Über National Highway #5 von Karachi nach Thatta und Hyderabad.....96

Der Haleji See.....97

Thatta.....97

Der Keenjhar See.....100

Von Karachi nach Hyderabad.....101

Der Kirthar National Park.....101

Hyderabad.....102

Sehenswürdigkeiten.....102

Info Hyderabad.....104

Die Umgebung von Hyderabad.....104

Von Hyderabad nach Sukkur entlang dem linken Indus Ufer.....105

Miani Forest.....105

Bhit Shah.....105

Hala.....106

Mansura.....106

Kot Diji.....107

Khairpur.....107

Sukkur und Rohri.....107
Info Sukkur.....109
Von Hyderabad nach Sukkur entlang dem rechten Indus Ufer.....109
Ranikot Fort.....109
Sehwan Sharif.....110
Der Manchhar See.....111
Lakhi Sardar Shah.....112
Khudabad.....112
Larkana.....113
Garhi Khuda Bakhsh.....113
Moenjodaro.....113
Von Larkana nach Sukkur.....116
Die Wüste Thar.....117
Mirpur Khas.....117
Umerkot.....118
Mithi.....118
Naukot.....118
Von Mithi nach Nangar Parkar.....118
B. BALOCHISTAN.....121
Quetta.....124
Sehenswürdigkeiten.....125
Info Quetta.....126
Von Quetta nach Dera Ghazi Khan.....129
Ziarat.....129
Von Quetta nach Taftan.....130
Von Quetta nach Sukkur.....131
Mehrgarh.....131
Sibi.....132
Von Quetta nach Karachi.....133
Kalat und Khuzdar.....133
Von Khuzdar nach Karachi.....133
Die Makran Küste.....134
Von Karachi nach Gwadar.....135
Gwadar.....136
Turbat.....136
C. PUNJAB.....138
Lahore.....140
Sehenswürdigkeiten.....141
Info Lahore.....152
Die Umgebung von Lahore.....157
Wagah.....157
Kasur und Ganda Singh Wala.....157
Sheikhupura und Hiran Minar.....159
Sharakpur Sharif.....160
Nankana.....160
Chiniot.....160

Faisalabad.....	161
Von Lahore nach Islamabad.....	162
Der Salt Range.....	162
Kallar Kahar.....	163
Melot.....	163
Ketas.....	164
Khewra Saltmine.....	164
Nandana Fort und Jalalpur Sharif.....	165
Entlang der Grand Trunk Road.....	166
Das Rohtas Fort.....	166
Tilla Jogian.....	168
Islamabad und Rawalpindi.....	168
Sehenswürdigkeiten Islamabad.....	168
Sehenswürdigkeiten Rawalpindi.....	172
Info Islamabad und Rawalpindi.....	175
Die nördliche Umgebung von Islamabad.....	181
Rawat Fort und Maniklaya Stupa.....	181
Murree.....	182
Patriata.....	183
Bhurban.....	183
Die Galis.....	184
Nathia Gali.....	184
Die westliche Umgebung von Islamabad.....	185
Der Margalla Pass.....	185
Taxila.....	186
Info Taxila.....	191
Die Wah Gardens.....	192
Hasanabdal.....	192
Attock Fort.....	193
Der Süden des Punjab.....	193
Das Changa Manga Wildlife Reserve.....	193
Sahiwal.....	194
Pakpattan.....	194
Harappa.....	195
Multan.....	196
Info Multan.....	200
Bahawalpur.....	202
Info Bahawalpur.....	204
Die Umgebung von Bahawalpur.....	205
Lal Suhana National Park.....	205
Channan Pir.....	206
Uch Sharif.....	206
Panjnad Head.....	208
Dera Nawab Sahib.....	208
Das Derawar Fort.....	209
Cholistan.....	210

Rahim Yar Khan.....210
Die Bhong Moschee.....210
Die Region westlich des Indus.....211
Dera Ghazi Khan.....211
Fort Munro.....212
Mithankot.....212
D. AZAD JAMMU&KASHMIR (AJK).....214
Muzaffarabad.....218
Das Neelam Tal.....218
Das Jhelum Tal.....219
Der Süden von AJK.....219
E. NORTHWEST FRONTIER PROVINCE(NWFP) oder KHYBER-PAKHTUNKHWA.....220
Peshawar.....224
Sehenswürdigkeiten.....225
Info Peshawar.....229
Die Umgebung von Peshawar.....232
Der Khyber Pass.....232
Darra Adam Khel.....233
Der Süden von NWFP.....234
Kohat.....234
Bannu.....234
Dera Ismail Khan.....235
Die Ebene nördlich von Peshawar.....235
Charsadda.....235
Mardan.....236
Takht-e Bahi.....236
Jamal Garhi.....237
Shahbaz Garhi.....237
Hund.....238
Das Swat Tal.....238
Routen nach Swat.....240
Von Peshawar über den Malakand Pass nach Swat.....240
Mingora und Saidu Sharif.....241
Info Mingora und Saidu Sharif.....242
Die Umgebung von Mingora und Saidu Sharif.....243
Über die Pässe von Ambela, Buner und Karakar nach Swat.....246
Das obere Swat Tal.....246
Von Khwazakhela nach Besham über den Shangla Pass.....247
Madyan.....248
Kalam.....248
Von Chakdara nach Chitral.....250
Dir Bazaar.....251
Der Lowari Pass.....251
Die Fahrt durch den Lowari Tunnel.....252
Chitral.....252

Chitral Bazaar.....253
Info Chitral Bazaar.....256
Die Umgebung von Chitral Bazaar.....258
Der Chitral Gol National Park.....259
Garamchashma.....259
Trekking in der Umgebung von Chitral Bazaar.....260
Die Täler der Kalash.....260
Bumburet.....262
Trekking in den Kalash Tälern.....263
Drosh und der Süden von Chitral.....264
Trekking in der Nähe von Drosh.....264
Der Norden Chitral's.....264
Von Chitral Bazaar nach Mastuj.....264
Trekking im Turikho Tal.....265
Mastuj.....265
Das Yarkhun Tal.....266
Trekking im Yarkhun Tal.....266
Das Kaghan Tal im Osten von NWFP.....267
Balakot.....268
Naran.....269
Der Saif-ul Mulk See.....270
Über den Babusar Pass nach Chilas.....270
Trekking im Kaghan Tal.....271
Der Karakoram Highway(KKH) und das Indus Tal.....271
Hazara und Kohistan.....275
Von Hasanabdal nach Abbottabad.....276
Abbottabad.....277
Mansehra.....279
Von Mansehra nach Besham.....279
Besham.....280
Das Allai Tal.....281
Von Besham durch Indus Kohistan nach Chilas.....282
F. GILGIT-BALTISTAN.....285
Die Region Gilgit.....291
Gilgit.....291
Info Gilgit.....294
Die Umgebung von Gilgit.....297
Naltar.....297
Bagrot.....298
Von Gilgit nach Chilas.....298
Chilas.....299
Astore.....301
Tarshing.....302
Das Deosai Plateau.....303
Von Astore über das Deosai Plateau nach Skardu.....303
Ghizar.....304

Von Gilgit zum Shandur Pass.....304
Ishkoman.....305
Yasin.....306
Die Region Baltistan.....307
Von Gilgit nach Skardu.....307
Skardu.....308
Info Skardu.....310
Die Umgebung von Skardu.....312
Shigar.....313
Von Shigar nach Askole.....314
Askole.....315
Von Skardu nach Khapulu.....315
Khapulu.....316
Hushe.....317
Die Region Hunza-Nagyr.....318
Von Gilgit nach Karimabad.....321
Chalt.....321
Minapin.....322
Aliabad.....323
Karimabad.....323
Info Karimabad.....328
Upper Nagyr.....329
Nagyr Bazaar und Hopar.....330
Von Nagyr Bazaar nach Hispar.....331
Gojal.....331
Von Karimabad nach Passu über den Atabad See.....331
Gulmit und der Borit See.....332
Passu.....333
Von Passu nach Shimshal.....335
Shimshal.....335
Von Passu nach Sust.....336
New oder Lower Sust.....337
Das Chapursan Tal.....337
Das Misgar Tal.....338
Von Sust zum Khunjerab Pass.....339
TREKKING IM KARAKORAM UND HINDUKUSH.....340
Vorbereitung.....340
Die Saison.....340
Die Auswahl der Tour.....341
Risiken.....342
Trekking-und Tourstile.....344
Schwierigkeitsklassen der Trekkingtouren.....346
Permits(Genehmigungen) und Vorschriften.....347
Verpflegung während einer Trekkingtour.....349
Geld auf einer Trekkingtour.....351
Kleidung und Ausrüstung.....351

Landkarten.....353
Wettervorhersagen, Satellitentelefon und GPS.....354
Literatur und Internetquellen.....354
Gesundheit auf Trekking.....356
Gesundheitsprobleme und ihre Behandlung.....357
Höhenkrankheit.....359
Bergsteigen in Nordpakistan.....360
Guides(Führer), Köche und Porters(Träger).....360
Guides.....361
Köche.....361
Porters.....362
Porterkultur.....362
Porterlasten und Entlohnung.....363
Verhandlungen mit Porters.....365
Porterfürsorge.....365
Tipps(Trinkgelder) an Guides und Porters.....366
Unterwegs auf Tour.....366
Trekking Knigge.....366
Namen, Höhen, Distanzen und Zeiten.....367
Tagesetappen und Lager.....368
Die Beschreibungen der Trekkingtouren.....368
DIE TOUREN.....369
Das Nanga Parbat Massiv.....369
Fairy Meadow(Märchenwiese), Nanga Parbat Nordseite, Klasse 1.....369
Rupal, Nanga Parbat Südseite, Klasse 1.....372
Diamaroi, Nanga Parbat Westseite, Klasse 3.....374
Um den Nanga Parbat, Klasse 5.....376
Hunza und Nagyr.....380
Pakora Pass, Gilgit nach Ishkoman, Klasse 2.....383
Ultar Meadow(Ultar Alm), Klasse 2.....385
Rakaposhi Basecamp, Klasse 2.....386
Rash Phari und Golden Peak Basecamp, Klasse 3+4.....388
Gojal.....391
Avdegar, Klasse 2.....388
Patundas, Klasse 3.....393
Der Batura Gletscher, Klasse 2.....395
Worthum Pass, Klasse 4.....397
Shimshal Pamir, Klasse 3.....400
Ghizar...403
Asumbar Hagosht, Ishkoman nach Yasin, Klasse 1.....403
Thui An, Yasin nach Chitral, Klasse 2.....405
Chitral.....407
Von Birir nach Bumburet/Kalash Täler, Klasse 1.....407
Von Bumburet nach Rumbur/Kalash Täler, Klasse 1.....408
Chitral Gol National Park nach Rumbur/Kalash Täler, Klasse 4.....409
Shah Jinali An, Klasse 2.....411

Karambar An und Chilinji An, oberes Yarkhun Tal, Klasse 5.....	412
Baltistan.....	418
Baltoro, Concordia, K2 Basislager, Klasse 4.....	418
Concordia über Gondogoro La(5650 Meter) bis Hushe, Klasse 5.....	425
K7 Basislager, Klasse 2.....	427
Honbrok, Klasse 2.....	429
Nangmah, Klasse 2.....	430
Die Biafo Hispar Traverse, Klasse 5.....	427
REISEINFORMATIONEN.....	438
Allgemeine Informationen.....	438
Einreisebestimmungen und Zoll.....	438
Elektrizität.....	438
Feiertage.....	439
Fotografie...	439
Freizeitaktivitäten...	440
Gefahren.....	441
Geld.....	443
Information.....	445
Internet.....	446
Kinder.....	446
Kleidung.....	446
Landkarten...	446
Medien.....	447
Notrufnummern.....	447
Post und Kurierdienste.....	447
Rechtsfragen.....	448
Reiseveranstalter in Deutschland.....	448
Reiseveranstalter in Pakistan.....	448
Telefon.....	449
Toiletten.....	449
Unterkunft.....	449
Verhalten auf Reisen.....	451
Versicherung.....	454
Visum.....	454
Zeit, Geschäftszeiten.....	456
Von und nach Pakistan.....	456
Mit dem Flugzeug.....	456
Überland.....	458
Grenzübertritte.....	459
Afghanistan: Torkham.....	459
China: Khunjerab Pass.....	459
Indien: Wagah.....	460
Iran: Taftan.....	461
Transport in Pakistan.....	462
Flugzeug.....	462
Eisenbahn.....	462

Straßentransport.....463
Gesundheit.....466
Vor der Abreise.....466
Impfungen.....466
Apotheken und Krankenhäuser.....467
Allgemeine Hygiene und Vorsichtsmaßnahmen.....467
Gesundheitsbeschwerden.....468
Schwere Infektionskrankheiten.....469
Anhang.....471
Abkürzungen.....471
Fach- und landesspezifische Ausdrücke.....466
Literaturhinweise.....474
Kleiner Sprachführer Urdu.....476
Danksagung und Widmung.....484
Aktualisierung der Landeskunde ab Seite 44.....485
Sicherheit - Stand von Februar 2014.....485
Geschichte - die vierte demokratische Ära seit 2008.....486
Die Armee in der vierten demokratischen Ära.....488
Außenpolitik.....490
Wirtschaft.....492
Bevölkerung, Gesellschaft und Frauen.....493
Religion - Islam.....495
Sicherheit Gilgit-Baltistan(GB).....497
Die Nanga Parbat Morde vom 22.Juni 2013.....498
Konsequenzen der Anschläge für Touristen.....499
Atabad See und KKH.....499
Zugang zu Trekkinggebieten in GB.....500
Bildteil.....502
Karte Pakistan.....515
Karte Gilgit-Baltistan.....516