

Inhalt

Highlights	2
Reiseziele und Routen.....	21
Klima und Reisezeit.....	32
Reisekosten.....	35

Versicherungen	91
Visa und Permits.....	91
Zeit und Kalender.....	95
Zoll	96

|| Traveltipps von A bis Z

Anreise.....	38
Botschaften und Konsulate.....	47
Einkaufen	48
Essen und Trinken	52
Fair reisen	58
Feste und Feiertage	59
Fotografieren	65
Frauen unterwegs	65
Geld	65
Gepäck	66
Gesundheit	69
Informationen.....	72
Internet	74
Kinder	75
Maße und Elektrizität	77
Medien	77
Nationalparks und Reservate	77
Öffnungszeiten	79
Post	79
Reisende mit Behinderungen	80
Reiseveranstalter	80
Schwule und Lesben	82
Sicherheit	82
Sport und Aktivitäten.....	83
Telefonieren.....	84
Transport	85
Übernachtung	87
Verhaltenstipps.....	89

|| Land und Leute

Geografie	98
Flora und Fauna	101
Umwelt	107
Geschichte	115
Regierung und Politik	121
Wirtschaft	124
Religion	125
Kunst und Architektur	134

|| Lhasa und Umgebung 143

Lhasa	146
Ritualwege	150
Der Jokhang	151
Der Potala-Palast	156
Norbulingka	163
Weitere Sehenswürdigkeiten.....	163
Die Umgebung von Lhasa.....	179
Sera	179
Pabonka.....	186

Drepung.....	187
Ganden.....	191
Trekking von Ganden nach Samye.....	193
Drayerpa.....	196
Drigung Thel.....	197
Tidrum.....	198
Tsurphu.....	200
Nam Tso.....	201
Lhundrub-Tal.....	204
Taklung.....	205
Reting (Rateng).....	205
Drölma Lhakhang.....	206

Sakya.....	254
Lhatse.....	258
Von Lhatse nach Horchu.....	258
Shekar.....	261
Mount Everest Base Camp.....	262
Dingri.....	265
Nyalam.....	266
Zhangmu/Dram.....	268
Von Zhangmu nach Saga.....	269

Lhoka und Umgebung..... 207

Durch das Yarlung-Tsangpo-Tal.....	210
Gongkar Chöde.....	210
Dorje Drak.....	212
Mindroling.....	213
Samye.....	214
Tsethang und Umgebung.....	221
Tsethang.....	221
Trandruk Lhakhang.....	224
Yumbulhakhang.....	225
Königsgräber.....	227
Heilige Seen.....	227
Lhamo Latso.....	227
Yamdruk Yumtso.....	229

Westtibet (Ngari)..... 271

Wege nach Westen.....	276
Verkehrsmittel.....	278
Ausrüstung.....	278
Permits.....	279
Der Kailash.....	279
Darchen.....	280
Kailash Kora.....	282
Mapham Yutso und La-nga Tso.....	286
Vom Kailash nach Ali.....	289
Tirthapuri und Khyunglung.....	289
Tsada und Umgebung.....	290
Ali.....	294

Osttibet (Kham)..... 297

Kongpo-Tal und Basum Tso.....	303
Bayi und Umgebung.....	304
Von Bayi nach Markam.....	308
Chamdo.....	311
Von Chamdo nach Nagchu.....	314
Nagchu.....	316

Shigatse..... 231

Gyantse.....	234
Von Gyantse nach Shigatse.....	243
Shigatse.....	245

| Stippvisiten in Chinas Metropolen..... 319

Beijing	320
Beijings Top 5	320
Chengdu	322
Chengdus Top 5	323
Guangzhou	324
Guangzhous Top 5	325
Shanghai	327
Shanghais Top 5	327

| Anhang 331

Sprachführer.....	332
Mudras.....	342
Glossar.....	344
Reisemedizin zum Nachschlagen.....	356
Bücher	360
Index.....	365
Bildnachweis	374
Impressum	375
Kartenverzeichnis	376