

# 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
Yamdrok Yumtso.....	229

## | Shigatse ..... 231

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

## | 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-nга 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

## **| Stippvisiten in Chinas Metropolen..... 319**

<b>Beijing .....</b>	<b>320</b>
<b>Beijings Top 5 .....</b>	<b>320</b>
<b>Chengdu .....</b>	<b>322</b>
<b>Chengdus Top 5 .....</b>	<b>323</b>
<b>Guangzhou .....</b>	<b>324</b>
<b>Guangzhous Top 5 .....</b>	<b>325</b>
<b>Shanghai .....</b>	<b>327</b>
<b>Shanghais Top 5 .....</b>	<b>327</b>

## **| Anhang..... 331**

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