

# Inhalt

Vorwort	4	Essen und Trinken	100
Hinweise zur Benutzung	6	Unterhaltung	102
Karten	8	und Nachtleben	102
Exkurse	10	Geführte Stadttouren	103
Ladakh & Zanskar im Überblick	11	Nützliche Adressen	103
		Projekte	105
		Ärzte	107
		Einkaufen	107
		Weiterreise	111

## 1 Von Delhi nach Ladakh

Mit dem Flugzeug nach Ladakh	16
Über Land nach Ladakh	16
Delhi	18
Von Delhi nach Manali	41
Manali	42
Treks um Manali <i>Manali – Beeskund Rundtrek</i>	47
Von Manali nach Leh	47
Von Delhi nach Srinagar	48
Srinagar	49
Von Srinagar nach Ladakh	53
Dharamsala	54

## 2 Leh – Ladakhs Hauptstadt

Geschichte	84
Orientierung	84
Sehenswertes	85
Anreise mit dem Flugzeug und Ankunft	93
Information	94
Unterkunft	94

## 15 3 Ladakh – Klosterkultur im Industal

	115
Alchi	117
Basgo	126
Chemre	127
Chiling	129
Choglamsar	130
Chushot	133
Hemis	134
Hemis Schukpachen	140
Kargil	142
Lamayuru	150
Likir	156
Manggyu	159
Matho	161
Mulbekh	163
Phiyang	165
Rizong	167
Sabu	170
Sakti	171
Saspol	175
Shergol	176
Königspalast von Shey	176
Spituk	179
Stakna	183
Königspalast in Stok	184
Thikse	187
Tingmogang	195

## **4** Ladakh – Touren 199

Überblick	200	Likir – Tingmogang	297
Indoarische Dörfer: Dha-Hanu	202	Lamayuru – Alchi	298
<i>Von Khalse nach Beema</i>	204	Lamayuru – Stok	301
<i>Dha</i>	205	Padum – Rangdum	304
Nubra	207	Sonstige Routen	309
<i>Khardong-Pass</i>	209		
<i>Hundar</i>	210		
<i>Turtuk (Baltistan)</i>	211		
<i>Diskit</i>	212	Anreise aus Europa	312
<i>Sumur</i>	214	Ausrüstung	317
<i>Panamik</i>	216	Einreisebestimmungen	319
Changtang	217	Elektrizität	322
<i>Zeitplanung</i>	219	Essen und Trinken	323
<i>Tsomoriri</i>	219	Fotografieren	327
<i>Tsokar</i>	221	Geld	328
<i>Pangong Tso</i>	222	Gesundheit	333

## **5** Zanskar

Kloster Bardan	227	Informationsstellen	342
Kloster Dzongkhul	230	Klima und Reisezeit	342
Karsha	233	Maße und Gewichte	345
Kloster Lingshed	240	Mit dem Handy unterwegs	346
Kloster Mune	241	Reisen mit Kindern	347
Padum	243	Sicherheit	348
Photoksa	249	Sperrgebiete	349
Kloster Phuktal	250	Transportmittel	350
Rangdum	254	Unterkunft	355
Kloster Sani	255	Verhaltenshinweise	359
Tongde	259	Versicherungen	364
Zangla	261	Zeitverschiebung	365

## **6** Trekking

Praktische Hinweise	264	Geografie	369
Lamayuru – Padum – Darsha	274	Klima	371
Bergtour auf den Stok Kangri	289	Bevölkerung	372
Markha-Valley-Trek	293	Religion	373
		Geschichte	379

## **7** Praktische Tipps A–Z

**311**

	225	Anreise aus Europa	312
		Ausrüstung	317
		Einreisebestimmungen	319
		Elektrizität	322
		Essen und Trinken	323
		Fotografieren	327
		Geld	328
		Gesundheit	333
		Informationsstellen	342
		Klima und Reisezeit	342
		Maße und Gewichte	345
		Mit dem Handy unterwegs	346
		Reisen mit Kindern	347
		Sicherheit	348
		Sperrgebiete	349
		Transportmittel	350
		Unterkunft	355
		Verhaltenshinweise	359
		Versicherungen	364
		Zeitverschiebung	365

## **8** Land und Leute

**367**

	263	Indien	369
		Geografie	369
		Klima	371
		Bevölkerung	372
		Religion	373
		Geschichte	379

Sprache	386
Essen und Trinken	387

<b>Ladakh</b>	<b>391</b>
---------------	------------

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

<b>Zanskar</b>	<b>477</b>
----------------	------------

Geografie	479
Geschichte	480
Wirtschaft	485

<b>9 Anhang</b>	<b>487</b>
-----------------	------------

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