

Inhalt

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

Essen und Trinken	100
Unterhaltung	
und Nachtleben	102
Geführte Stadttouren	103
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	47
<i>Manali – Beaskund</i>	47
<i>Rundtrek</i>	48
Von Manali nach Leh	49
Von Delhi nach Srinagar	53
Srinagar	54
Von Srinagar nach Ladakh	60
Dharamsala	62

2 Leh – Ladakhs Hauptstadt

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

3 Ladakh – Klosterkultur im Industal

15		115
16	Alchi	117
18	Basgo	126
41	Chemre	127
42	Chiling	129
47	Choglamsar	130
47	Chushot	133
48	Hemis	134
49	Hemis Schukpachen	140
53	Kargil	142
54	Lamayuru	150
60	Likir	156
62	Manggyu	159
	Matho	161
	Mulbekh	163
	Phiyang	165
	Rizong	167
	Sabu	170
	Sakti	171
	Saspol	175
84	Shergol	176
84	Königspalast von Shey	176
85	Spituk	179
	Stakna	183
93	Königspalast in Stok	184
94	Thikse	187
94	Tingmogang	195

4 Ladakh – Touren 199

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>	211
<i>Diskit</i>	212
<i>Sumur</i>	214
<i>Panamik</i>	216
Changtang	217
<i>Zeitplanung</i>	219
<i>Tsomoriri</i>	219
<i>Tsokar</i>	221
<i>Pangong Tso</i>	222

5 Zanskar 225

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

6 Trekking 263

Praktische Hinweise	264
Lamayuru – Padum – Darsha	274
Bergtour auf den Stok Kangri	289
Markha-Valley-Trek	293

Likir – Tingmogang	297
Lamayuru – Alchi	298
Lamayuru – Stok	301
Padum – Rangdum	304
Sonstige Routen	309

7 Praktische Tipps A–Z 311

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

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

Sprache	386
Essen und Trinken	387

Ladakh **391**

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

Zanskar **477**

Geografie	479
Geschichte	480
Wirtschaft	485

9 Anhang **487**

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