

## ZENTRALTIBET

3600 m – 5200 m

- 48 Stadt der Götter
- 70 Der Himmelssee

## NEPAL

1200 m – 4000 m

- 16 Expeditionsvorbereitung
- 30 Der Himalaja

## VORWORT

- 8 Dalai Lama
- 10 York Hovest

## ANHANG

- 214 Epilog
- 216 Making-of

## SÜDTIBET

3600 m – 5200 m

- 90 Vom Yarlungtal  
zum Yamdroksee
- 104 Gyantse und Shigatse
- 118 Der Chomolangma

## WESTTIBET

4000 m – 6000 m

- 134 Die Hochebene Tibets
- 150 Mount Kailash
- 168 Guge, das ver-  
schwundene Reich

## NORDTIBET

4200 m – 5100 m

- 186 Das Naturreservat  
Changthang