

Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	33
Reisekosten	36

Travelinfos von A bis Z 38

Anreise	39
Botschaften und Konsulate	48
Einkaufen	50
Essen und Trinken	53
Fair reisen	59
Feste und Feiertage	61
Fotografieren	67
Frauen unterwegs	67
Geld	68
Gepäck	69
Gesundheit	71
Informationen	75
Internet	76
Kinder	77
Maße und Elektrizität	79
Medien	79
Nationalparks und Reservate	79
Öffnungszeiten	82
Post	82
Reisende mit Behinderungen	83
Reiseveranstalter	83
Schwule und Lesben	84
Sicherheit	85
Sport und Aktivitäten	85
Telefon	86
Transport	87
Übernachtung	90
Verhaltenstipps	92
Versicherungen	94
Visa und Permits	94
Zeit und Kalender	98
Zoll	99

Land und Leute 100

Geografie	101
Flora und Fauna	105
Umwelt	110
Bevölkerung	113
Geschichte	120
Regierung und Politik	127
Wirtschaft	130
Religion	131
Kunst und Architektur	140

Lhasa und Umgebung 150

Lhasa	154
Ritualwege	158
Der Jokhang	160
Der Potala-Palast	165
Norbulingka	170
Weitere Sehenswürdigkeiten	172
Die Umgebung von Lhasa	188
Sera	188
Pabonka	194
Drepung	195
Ganden	199
Drayerpa	201
Trekking von Ganden nach Samye	202
Drigung Thel	206
Tidrum	207
Tsurphu	208
Nam Tso	210
Lhundrub-Tal	212
Taklung	213

Reting (Rateng).....	214
Drölma Lhakhang	215

Lhoka..... 216

Durch das Yarlung-Tsangpo-Tal	220
Gongkar Chöde.....	220
Dorje Drak	221
Mindroling.....	223
Samye	225
Tsethang und Umgebung	232
Tsethang	232
Trandruk Lhakhang	237
Yumbulhakhang	237
Königsgräber	238
Heilige Seen	239
Lhamo Latso	239
Yamdruk Yumtso	240

Shigatse..... 242

Gyantse	246
Von Gyantse nach Shigatse	255
Shigatse.....	258
Sakya	268
Lhatse	272
Von Lhatse nach Horchu	273
Shekar	274
Mount Everest Base Camp	276
Dingri	277

Trekking zum Mount Everest	
Base Camp	278
Nyalam	282
Zhangmu/Dram	283
Über den Palku Tso nach Gyirong	
und Saga	283
Gyirong	284

Westtibet (Ngari)..... 286

Wege nach Westen	294
Der Kailash	295
Darchen	297
Kailash Kora	298
Mapham Yutso und La-nga Tso	303
Vom Kailash nach Ali	306
Tirthapuri und Khyunglung	306
Tsada und Umgebung	307
Ali	311

Osttibet (Kham)..... 314

Kongpo-Tal und Basum Tso	322
Kading-Tal	322
Bayi und Umgebung	323
Von Bayi nach Markam	326
Chamdo	330
Von Chamdo nach Nagchu	333
Nagchu	336

Stippvisiten in Chinas Metropolen	338
Beijing	340
Beijings Top 5	340
Chengdu	343
Chengdus Top 5	345

Guangzhou	346
Guangzhous Top 5	346
Shanghai	349
Shanghais Top 5	349

Anhang	352
Sprachführer	352
Mudras	363
Glossar	365
Reisemedizin zum Nachschlagen	377
Bücher	382
Index	386
Bildnachweis	394
Impressum	395
Kartenverzeichnis	396