

INHALTSVERZEICHNIS.....3**I. EINLEITUNGSTEIL.....12**

- I.1. Vorwort.....12
- I.2. Die wichtigsten Reiseinformationen in Kurzform.....14
- I.3. Eine kurze Vorstellung von Pakistan.....17

II. DAS LAND UND DIE MENSCHEN.....18

- II.1. Politische Landesgliederung.....18
- II.2. Geographische Landesgliederung.....18
- II.3. Klima.....21
- II.4. Flora und Fauna.....23
- II.5. Geschichte.....26
- II.6. Pakistan heute.....43
- II.7. Wirtschaft.....45
- II.8. Die Gesellschaft.....48
- II.9. Völker und Sprachen.....53
- II.10. Der Islam.....55
- II.11. Sufismus und Fundamentalismus.....57
- II.12. Die Zukunft.....60
- II.13. Die Kultur.....60
- II.14. Kunsthandwerk.....69
- II.15. Sport.....72
- II.16. Die Alltagskultur.....72
- II.17. Die Küche Pakistans.....75

III. REISETEIL UND DIE PROVINZEN.....81**A. SINDH.....81****1. Karachi.....83**

- 1.1. Sehenswürdigkeiten.....85
- Info Karachi.....92
- 2. Über National Highway #5 von Karachi nach Thatta und Hyderabad.....96**
- 2.1. Der Haleji See.....96
- 2.2. Thatta.....97
- 2.3. Der Keenjhar See.....99
- 3. Von Karachi nach Hyderabad.....100**
- 3.1. Der Kirthar National Park.....100
- 4. Hyderabad.....101**
- 4.1. Sehenswürdigkeiten.....102
- Info Hyderabad.....103
- 4.2. Die Umgebung von Hyderabad.....104
- 5. Von Hyderabad nach Sukkur entlang dem linken Indus Ufer.....104**
- 5.1. Miani Forest.....104
- 5.2. Bhit Shah.....104
- 5.3. Hala.....105

5.4. Mansura.....	105
5.5. Kot Diji.....	106
5.6. Khairpur.....	106
6. Sukkur und Rohri.....	107
Info Sukkur.....	108
7. Von Hyderabad nach Sukkur entlang dem rechten Indus Ufer.....	108
7.1. Ranikot Fort.....	109
7.2. Sehwan Sharif.....	109
7.3. Der Manchhar See.....	110
7.4. Lakhi Sardar Shah.....	111
7.5. Khudabad.....	111
7.6. Larkana.....	112
7.7. Garhi Khuda Bakhsh.....	112
7.8. Moenjodaro.....	113
7.9. Weiterfahrt von Larkana Richtung Sukkur.....	115
8. Die Wüste Thar.....	116
8.1. Mirpur Khas.....	116
8.2. Umerkot.....	117
8.3. Mithi.....	117
8.4. Naukot.....	118
8.5. Von Mithi nach Nangar Parkar.....	118
B. BALOCHISTAN.....	120
1. Quetta.....	123
1.1. Sehenswürdigkeiten.....	124
Info Quetta.....	126
2. Von Quetta nach Dera Ghazi Khan.....	128
2.1. Ziarat.....	128
3. Von Quetta nach Taftan.....	129
4. Von Quetta nach Sukkur.....	130
4.1. Mehrgarh.....	130
4.2. Sibi.....	131
5. Von Quetta nach Karachi.....	132
5.1. Kalat und Khuzdar.....	132
5.2. Von Khuzdar nach Karachi.....	132
6. Die Makran Küste.....	133
6.1. Von Karachi nach Gwadar.....	134
6.2. Gwadar.....	135
6.3. Turbat.....	135
C. PUNJAB.....	137
1. Lahore.....	139
1.1. Sehenswürdigkeiten.....	140
Info Lahore.....	151
2. Die Umgebung von Lahore.....	156
2.1. Wagah.....	156
2.2. Kasur und Ganda Singh Wala.....	157
2.3. Sheikhpura und Hiran Minar.....	158

2.4. Sharakpur Sharif.....	158
2.5. Nankana.....	159
2.6. Chiniot.....	159
2.7. Faisalabad.....	160
3. Von Lahore nach Islamabad.....	161
3.1. Der Salt Range.....	161
3.2. Kallar Kahar.....	161
3.3. Melot.....	162
3.4. Ketas.....	162
3.5. Khewra Saltmine.....	163
3.6. Nandana Fort.....	163
4. Entlang der Grand Trunk Road.....	164
4.1. Das Rohtas Fort.....	165
4.2. Tilla Jogian.....	166
5. Islamabad und Rawalpindi.....	166
5.1. Sehenswürdigkeiten Islamabad.....	168
5.2. Sehenswürdigkeiten Rawalpindi.....	172
Info Islamabad und Rawalpindi.....	173
6. Die nördliche Umgebung von Islamabad.....	179
6.1. Rawat Fort und Maniklaya Stupa.....	179
6.2. Murree.....	180
6.3. Patriata.....	181
6.4. Bhurban.....	181
6.5. Die Galis.....	182
6.6. Nathia Gali.....	182
7. Die westliche Umgebung von Islamabad.....	183
7.1. Der Margalla Pass.....	183
7.2. Taxila.....	184
Info Taxila.....	189
7.3. Die Wah Gardens.....	189
7.4. Hasanabdal.....	190
7.5. Attock Fort.....	190
8. Der Süden des Punjab.....	191
8.1. Das Changa Manga Wildlife Reserve.....	191
8.2. Sahiwal.....	192
8.3. Pakpattan.....	192
8.4. Harappa.....	193
8.5. Multan.....	194
Info Multan.....	198
8.6. Bahawalpur.....	200
Info Bahawalpur.....	202
9. Die Umgebung von Bahawalpur.....	203
9.1. Lal Suhanra National Park.....	203
9.2. Channan Pir.....	203
9.3. Uch Sharif.....	204
9.4. Panjnad Head.....	206

9.5. Dera Nawab Sahib.....	206
9.6. Das Derawar Fort.....	207
9.7. Cholistan.....	207
9.8. Rahim Yar Khan.....	208
9.9. Die Bhong Moschee.....	208
10. Die Region westlich des Indus.....	209
10.1. Dera Ghazi Khan.....	209
10.2. Fort Munro.....	210
10.3. Mithankot.....	210
D. AZAD JAMMU&KASHMIR (AJK).....	212
1. Muzaffarabad.....	215
2. Das Neelam Tal.....	216
3. Das Jhelum Tal.....	217
4. Der Süden von AJK.....	217
E. NORTHWEST FRONTIER PROVINCE(NWFP) oder KHYBER-PAKHTUNKHWA.....	218
1. Peshawar.....	222
1.1. Sehenswürdigkeiten.....	224
Info Peshawar.....	227
2. Die Umgebung von Peshawar.....	230
2.1. Der Khyber Pass.....	230
2.2. Darra Adam Khel.....	231
3. Der Süden von NWFP.....	232
3.1. Kohat.....	232
3.2. Bannu.....	232
3.3. Dera Ismael Khan.....	233
4. Die Ebene nördlich von Peshawar.....	233
4.1. Charsadda.....	233
4.2. Mardan.....	234
4.3. Takht-e Bahi.....	234
4.4. Jamal Garhi.....	235
4.5. Shahbaz Garhi.....	235
4.6. Hund.....	236
5. Das Swat Tal.....	236
5.1. Routen nach Swat.....	238
5.2. Von Peshawar über den Malakand Pass nach Swat.....	238
5.3. Mingora und Saidu Sharif.....	239
Info Mingora und Saidu Sharif.....	240
5.4. Die Umgebung von Mingora und Saidu Sharif.....	241
5.5. Über die Pässe von Ambela, Buner und Karakar nach Swat.....	244
5.6. Das obere Swat Tal.....	244
5.7. Von Khwazakhela nach Besham über den Shangla Pass.....	245
5.8. Madyan.....	246
5.9. Kalam.....	247
6. Von Chakdara nach Chitral.....	248
6.1. Dir Bazaar.....	249

6.2. Der Lowari Pass.....	249
6.3. Die Fahrt durch den Lowari Tunnel.....	250
7. Chitral.....	250
7.1. Chitral Bazaar.....	253
Info Chitral Bazaar.....	254
7.2. Die Umgebung von Chitral Bazaar.....	257
7.3. Der Chitral Gol National Park.....	257
7.4. Garamchashma.....	257
7.5. Trekking in der Umgebung von Chitral Bazaar.....	258
7.6. Die Täler der Kalash.....	258
7.7. Bumburet.....	260
7.8. Trekking in den Kalash Tälern.....	261
7.9. Drosh und der Süden von Chitral.....	262
7.10. Trekking in der Nähe von Drosh.....	262
8. Der Norden Chitrals.....	262
8.1. Von Chitral Bazaar nach Mastuj.....	263
8.2. Trekking im Turikho Tal.....	263
8.3. Mastuj.....	263
8.4. Das Yarkhun Tal.....	264
8.5. Trekking im Yarkhun Tal.....	264
9. Das Kaghan Tal im Osten von NWFP.....	265
9.1. Balakot.....	266
9.2. Naran.....	268
9.3. Der Saif-ul Mulk See.....	268
9.4. Über den Babusar Pass nach Chilas.....	268
9.5. Trekking im Kaghan Tal.....	269
10. Der Karakoram Highway(KKH) und das Indus Tal.....	269
10.1. Hazara und Kohistan.....	273
10.2. Von Hasanabdal nach Abbottabad.....	274
10.3. Abbottabad.....	275
10.4. Mansehra.....	276
10.5. Von Mansehra nach Besham.....	277
10.6. Besham.....	278
10.7. Das Allai Tal.....	279
10.8. Von Besham durch Indus Kohistan nach Chilas.....	280
F. GILGIT-BALTISTAN.....	283
1. Die Region Gilgit.....	289
1.1. Gilgit.....	289
Info Gilgit.....	292
1.2. Die Umgebung von Gilgit.....	295
1.3. Naltar.....	295
1.4. Bagrot.....	296
1.5. Von Gilgit nach Chilas.....	296
1.6. Chilas.....	297
1.7. Astore.....	299
1.8. Tarshing.....	300

1.9. Das Deosai Plateau.....	301
1.10. Von Astore über das Deosai Plateau nach Skardu.....	301
1.11. Ghizar.....	302
1.12. Von Gilgit zum Shandur Pass.....	302
1.13. Ishkoman.....	303
1.14. Yasin.....	304
2. Die Region Baltistan.....	305
2.1. Von Gilgit nach Skardu.....	305
2.2. Skardu.....	306
Info Skardu.....	308
2.3. Die Umgebung von Skardu.....	310
2.4. Shigar.....	311
2.5. Von Shigar nach Askole.....	312
2.6. Askole.....	312
2.7. Von Skardu nach Khapulu.....	313
2.8. Khapulu.....	314
2.9. Hushe.....	315
3. Die Region Hunza-Nagyr.....	316
3.1. Von Gilgit nach Karimabad.....	319
3.2. Chalt.....	319
3.3. Minapin.....	320
3.4. Aliabad.....	321
3.5. Karimabad.....	321
Info Karimabad.....	326
3.6. Upper Nagyr.....	327
3.7. Nagyr Bazaar und Hopar.....	328
3.8. Von Nagyr Bazaar nach Hispar.....	329
4. Gojal.....	329
4.1. Von Karimabad nach Passu.....	329
4.2. Gulmit und der Borit See.....	330
4.3. Passu.....	321
4.4. Von Passu nach Shimshal.....	332
4.5. Shimshal.....	333
4.6. Von Passu nach Sust.....	334
4.7. Das Chapursan Tal.....	335
4.8. Das Misgar Tal.....	336
4.9. Von Sust zum Khunjerab Pass.....	337
G. TREKKING IM KARAKORAM UND HINDUKUSH.....	338
I. INFORMATIONEN UND VORBEREITUNGEN.....	338
1. Allgemeine Hinweise.....	338
1.1. Die Saison.....	338
1.2. Die Auswahl der Tour.....	339
1.3. Risiken.....	340
1.4. Trekking- und Tourstile.....	343
1.5. Schwierigkeitsklassen der Trekkingtouren.....	344
1.6. Permits(Genehmigungen) und Vorschriften.....	345

1.7. Verpflegung während einer Trekkingtour.....	347
1.8. Geld auf einer Trekkingtour.....	348
1.9. Kleidung und Ausrüstung.....	349
1.10. Landkarten.....	351
1.11. Wettervorhersagen, Satellitentelefon und GPS.....	352
1.12. Literatur und Internetquellen.....	352
1.13. Gesundheit auf Trekking.....	354
1.14. Gesundheitsprobleme und ihre Behandlung.....	355
1.15. Höhenkrankheit.....	356
2. Guides(Führer), Porters(Träger) und Köche.....	358
2.1. Guides.....	358
2.2. Köche.....	359
2.3. Porters.....	359
2.4. Porterkultur.....	360
2.5. Porterlasten und Entlohnung.....	360
2.6. Verhandlungen mit Porters.....	363
2.7. Porterfürsorge.....	363
2.8. Tipps(Trinkgelder) an Guides und Porters.....	364
3. Trekking-Knigge.....	364
4. Namen, Höhen, Distanzen und Zeiten.....	364
4.1. Tagesetappen und Lager.....	365
4.2. Die Beschreibungen der Trekkingtouren.....	366
II. DIE TOUREN.....	366
1. Das Nanga Parbat Massiv.....	366
1.1. Fairy Meadow(Märchenwiese), Nanga Parbat Nordseite, Klasse 1.....	367
1.2. Rupal, Nanga Parbat Südseite, Klasse 1.....	369
1.3. Diamaroi, Nanga Parbat Westseite, Klasse 3.....	371
1.4. Um den Nanga Parbat, Klasse 5.....	373
2. Hunza und Nagyr.....	380
2.1. Pakora Pass, Gilgit nach Ishkoman, Klasse 2.....	380
2.2. Ultar Meadow(Ultar Alm), Klasse 2.....	382
2.3. Rakaposhi Basecamp, Klasse 2.....	383
2.4. Rash Phari und Golden Peak Basecamp, Klasse 3+4.....	385
3. Gojal.....	388
3.1. Avdegar, Klasse 2.....	388
3.2. Patundas, Klasse 3.....	390
3.3. Der Batura Gletscher, Klasse 2.....	392
3.4. Worthum Pass, Klasse 4.....	394
3.5. Shimshal Pamir, Klasse 3.....	396
4. Ghizar.....	399
4.1. Asumbar Hagosht, Ishkoman nach Yasin, Klasse 1.....	399
4.2. Thui An, Yasin nach Chitral, Klasse 2.....	401
5. Chitral.....	403
5.1. Von Birir nach Bumburet/Kalash-Täler, Klasse 1.....	403
5.2. Von Bumburet nach Rumbur/Kalash-Täler, Klasse 1.....	404
5.3. Chitral Gol National Park nach Rumbur/Kalash-Täler, Klasse 4.....	405

5.4. Shah Jinali An, Klasse 2.....407

5.5. Karambar An und Chilinji An, oberes Yarkhun Tal, Klasse 5.....408

6. Baltistan.....413

6.1. Baltoro, Concordia, K2 Basislager, Klasse 4.....414

6.2. Concordia über Gondogoro La(5650 Meter) bis Hushe, Klasse 5.....420

6.3. K7 Basislager, Klasse 2.....423

6.4. Honbrok, Klasse 2.....424

6.5. Nangmah, Klasse 2.....425

6.6. Die Biafo Hispar Traverse, Klasse 5.....427

IV. REISEINFORMATIONEN.....433

1. Allgemeine Informationen.....433

1.1. Einreisebestimmungen und Zoll.....434

1.2. Elektrizität.....434

1.3. Feiertage.....434

1.4. Fotografie...435

1.5. Freizeitaktivitäten...436

1.6. Gefahren.....436

1.7. Geld.....438

1.8. Information.....440

1.9. Internet.....441

1.10 Kinder.....441

1.11. Kleidung.....441

1.12. Landkarten...442

1.13. Medien.....442

1.14. Notrufnummern.....442

1.15. Post und Kurierdienste.....442

1.16. Rechtsfragen.....443

1.17. Reiseveranstalter in Deutschland.....443

1.18. Reiseveranstalter in Pakistan.....443

1.19. Telefon.....444

1.20. Toiletten.....444

1.21. Unterkunft.....445

1.22. Verhalten auf Reisen.....447

1.23. Versicherung.....449

1.24. Visum.....449

1.25. Zeit, Geschäftszeiten.....451

2. Von und nach Pakistan.....451

2.1. Mit dem Flugzeug.....451

2.2. Überland.....453

2.3. Grenzübertritte.....454

2.4. Afghanistan: Torkham.....454

2.5. China: Khunjerab Pass.....454

2.6. Indien: Wagah.....455

2.7. Iran: Taftan.....456

3. Transport in Pakistan.....456

3.1. Flugzeug.....	456
3.2. Eisenbahn.....	457
3.3. Straßentransport.....	457
4. Gesundheit.....	460
4.1. Vor der Abreise.....	460
4.2. Impfungen.....	461
4.3. In Pakistan.....	461
4.4. Apotheken und Krankenhäuser.....	461
4.5. Allgemeine Hygiene und Vorsichtsmaßnahmen.....	462
4.6. Gesundheitsbeschwerden.....	462
4.7. Schwere Infektionskrankheiten.....	464

V. Anhang.....465

V.1. Abkürzungen.....	465
V.2. Fach- und landesspezifische Ausdrücke.....	466
V.3. Literaturhinweise.....	469
V.4. Kleiner Sprachführer Urdu.....	470
V.5. Danksagung und Widmung.....	478