

**Teil I: Aufbruch nach Ladakh**

Steckbrief: Ladakh	
Reisekosten	
Reisekostenübersicht	12
Restaurantpreise	13
Hotelpreise	14
Fahrpreise	15
Besichtigungspreise	15
Trekkingpreise	16
Ladakh und die angrenzenden Regionen	
Einführung	17
Ladakh	18
Nubra	19
Zaskar	19
Purig	20
Dha-Hanu-Region	21
Changthang	21
Die Geschichte von Ladakh	23
Traditionen in Nubra, Zaskar und Ladakh	26
Handelswege durch Ladakh	27
Häuser in Ladakh	27
Tibetischer Buddhismus	
Die Schulen des tibetischen Buddhismus	29
Ikonografie	31
Religiöse Symbole	33
Der Aufbau eines ladakhischen Klosters	34
Der Besuch eines Klosters	35
Delhi	
Aufenthalt in Delhi	36
Unterkünfte und Verpflegung in Delhi	37
Stadtverkehr	42
Delhi Metro	42
Stadtbesichtigungen	43
Sehenswürdigkeiten in Delhi	44

**Teil II: Ladakh**

Reiseinformationen zu Leh	
Einführung	46
Anreise nach Leh	46
Reiseverbindungen ab Leh	46
Leh	
Leh im Überblick	47
Unterkünfte und Verpflegung in Leh	48
Geheimtipps für Leh	49
Sehenswürdigkeiten in Leh	
Der Königspalast von Leh	52
Die alte Burg von Leh	54
Die Altstadt von Leh	55
Sankar Gompa	56
Die bedeutendsten Chörten in Leh	57
Weitere Sehenswürdigkeiten in Leh	58
Reiseinformationen zum Oberen Ladakh	
Einführung	61
Das obere Indus-Tal	61
Sehenswürdigkeiten im Oberen Ladakh	
Chemre: Demchog Gompa	62
Hemis: Chang Chub Sam Ling Gompa	63
Matho Gompa	66
Phyang: Tashi Cho Dzong Gompa	67
Sabu: Tashi Gephel Gompa	69
Sakti: Trakthok Gomp	69
Shey: Kristallburg und Gompa	71
Spituk Gompa	72
Stakna Gompa	73
Stok: Königspalast und Gompa	74
Thikse Gompa	75
Reiseinformationen zum Unteren Ladakh	
Einführung	77
Die Leh-Kargil-Route (bis Khaltsi)	77
Abstecher in die Dha-Hanu-Region	78

## Sehenswürdigkeiten im Unteren Ladakh

Alchi: Choskor	79
Basgo: Burg und Tempelanlage	81
Lamayuru: Yung Drung Tarpa Ling Gompa	83
Likir Gompa	85
Rizong: Chang Chub Ling Gompa	87
Temisgam: Burg und Tempelanlage	88
Wanla: Chu Chik Shal Gompa	89

## Sehenswürdigkeiten in Zanskar

Bardan Gompa	115
Dzongkhul Gompa	116
Karsha: Jam Ling Gompa	117
Lingshed: Tashi Chos Ling Gompa	118
Mune: Deskit Ling Gompa	119
Phuktal Gompa	120
Sani: Kanikha Gompa	121
Tongde: Marpa Ling Gompa	123

**Teil III: Die angrenzenden Regionen  
Changthang, Nubra, Purig, Zanskar**

## Reiseinformationen zu Changthang

Einführung	90
Empfohlene Reisepläne	91
Routenbeschreibung zum Tso Moriri	91
Korzok	93
Tso Moriri	94
Routenbeschreibung zum Tso Kar	94
Tso Kar	94
Routenbeschreibung zurück nach Leh	95
Routenbeschreibung zum Pangong Tso	96
Pangong Tso	97

## Reiseinformationen zu Nubra

Einführung	98
Empfohlener Reiseplan	98
Routenbeschreibung nach Nubra	99
Nubra-Tal	100
Shyok-Tal	101

## Sehenswürdigkeiten in Nubra

Diskit Gompa	104
Ensa Gompa	106
Samstang Ling Gompa	107

## Reiseinformationen zu Purig

Einführung	108
Die Leh-Kargil-Route (ab Khaltsi)	108
Kargil	109

## Reiseinformationen zu Zanskar

Einführung	111
Die Kargil-Padum-Route	111
Padum	113

**Teil IV: Lahaul und Spiti  
mit Anreise über Manali**

## Reiseinformationen zu Manali

Einführung	124
Die Delhi-Manali-Route	124
Manali im Überblick	125

## Reiseinformationen zu Lahaul

Einführung	126
Die Manali-Keylong-Route	127
Keylong	129
Die Keylong-Leh-Route	129

## Reiseinformationen zu Spiti

Einführung	131
Die Manali-Kaza-Route	131
Kaza	133
Die Kaza-Shimla-Route	135

## Anhang

Abbildungsverzeichnis	138
Übersichtskarte	139
Literaturhinweise	140
Literaturempfehlungen	140
Stichwortverzeichnis	141