

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 3 |
| Touristische Hinweise | 6 |
| Symbole | 7 |
| Die Top-Touren in Garhwal, Zaskar & Ladakh | 9 |
| Indien von A bis Z | 14 |
| Wissenswertes zu den Wandergebieten | 24 |
| Garhwal | 38 |
| 1 Im Banne der mächtigen Nanda Devi | 42 |
| 2 Pangarchula | 48 |
| 3 Der Pilgerweg zum Hem Kund | 50 |
| 4 Das Tal der Blumen | 54 |
| 5 Vasudhara-Wasserfall | 56 |
| 6 Deoria Tal | 59 |
| 7 Der Pilgerweg nach Kedarnath | 62 |
| 8 Trijuginarayan | 66 |
| 9 Die Old Yatra Route | 68 |
| 10 Der Pilgerweg zur Quelle des Ganges | 82 |
| 11 Tapoban | 86 |
| 12 Der Pilgerweg nach Yamunotri | 89 |
| 13 Mussoorie | 92 |
| 14 Benog Tibba | 95 |
| 15 Pari Tibba | 98 |
| Zaskar & Ladakh | 102 |
| 16 Die große Zaskar-Durchquerung I | 104 |
| 17 Phuktal Gompa | 123 |
| 18 Kloster-Rundtrek im Zaskar-Tal | 126 |
| 19 Tongde La | 136 |
| 20 Die große Zaskar-Durchquerung II | 140 |
| 21 Leh | 160 |
| 22 Phyang Gompa | 164 |
| 23 Vom berühmten Thikse Gompa zum alten Königspalast in Shey | 168 |
| 24 Sabu Gompa | 170 |
| 25 Der Markha-Indus-Trek | 172 |
| 26 Stok La | 178 |
| 27 Stok Kangri | 183 |
| Stichwortverzeichnis | 188 |
| Einige landestypische Begriffe | 191 |