

Kreation und Leitung Hans Höfer

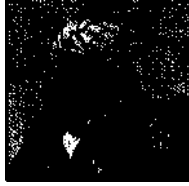
A P A
GUIDES
WEST-HIMALAYA

Herausgegeben von Manjulika Dubey
und Toby Sinclair

Deutsche Redaktion Dieter Vogel

RV Reise- und Verkehrsverlag

INHALT

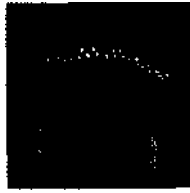


Geschichte und Kultur

- 23 Einführung
- 25 Das Land
- 33 Völkerschaften
- 49 Geschichte Jammus, Kaschmirs & Ladakhs
- 59 Himachal Pradesh und seine Geschichte
- 67 Kunsthandwerk in Kaschmir
- 69 *Der Kaschmirschal*
- 75 Kunsthandwerk in Ladakh
- 79 Kunsthandwerk in Himachal Pradesh
- 86 Flora und Fauna

Orte und Plätze

- 101 Jammu und Kaschmir
- 102 Jammu
- 109 Srinagar
- 111 *Hausboote*
- 116 *Kaschmirische Gaumenfreuden*
- 120 Flüsse und Seen
- 124 Umgebung des Tals
- 128 *Forellenangeln*
- 132 Pahalgam und das Lidder-Tal
- 135 *Safran*
- 136 Yusmarg
- 138 Gulmarg



- 141 Der Dachigam National Park
- 151 Ladakh
- 153 Die Straße nach Kargil
- 156 Das Suru-Tal
- 161 Zaskar
- 168 Von Kargil nach Leh
- 173 Leh
- 176 *Handelswege*
- 181 Ladakhs Klöster
- 194 *Alchi*
- 197 Sperrgebiete
- 207 Himachal Pradesh
- 209 Shimla
- 213 *Des Vizekönigs Eisenbahn*
- 217 Das Kulu-Tal
- 222 Der Highway von Manali nach Leh
- 226 Kinnaur, Spiti und Lahaul
- 234 Chamba
- 238 Das Kangra-Tal
- 241 *Little Lhasa*
- 242 Sirmour - Unentdeckte Shivaliks
- 251 Trekking im Himalaya
- 252 Das Vishaw-Tal
- 254 Der Gangabal-See
- 256 Von Pahaigam nach Amarnath
- 258 Von Pahaigam nach Dachigam

INHALT

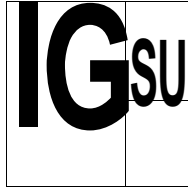


- 262 Von Lehinwan nach Panikhar
- 264 Von Dras nach Panikhar
- 266 Von Panikhar nach Heniskut
- 268 Von Kishtwar nach Padum
- 272 Von Darcha nach Padum via Shingu La
- 276 Von Padum nach Lamayuru
- 281 Vom Mark ha-Tal nach Ladakh
- 285 Von Kargil nach Lehnivan per Ski
- 288 Wanderung nach Beaskund
- 291 Im Chandra-Bhaga-Dreieck
- 294 Über den Bashleo-Paß nach Kulu
- 298 Trekking im Dodra Kwar-Gebiet
- 302 Jenseits der Pir Panjal-Kette

Karten

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 100 Jammu & Kashmir | 254 Gangabal Lake |
| 102 Jammu Town | 256 Amarnath |
| 108 Kashmir Valley | 258 Pahaigam to Dachigam |
| 114 Srinagar City | 263 Lehinwan to Panikhar |
| 150 Ladakh | 264 Dras to Panikhar |
| 154 Srinagar-Kargil Road | 266 Panikhar to Heniskut |
| 168 Kargil-Leh Road | 269 Kishtwar to Padum |
| 174 The Indus Valley | 273 Darcha to Padum |
| 206 Himachal Pradesh | 276 Padum to Lamayuru |
| 210 Shimla Town | 282 Markha Valley |
| 218 Kullu Valley | 288 Manali to Beaskund |
| 238 Kangra Valley | 291 Chandra-Bhaga |
| 243 South East Himachal | 298 Dodra-Kwar |
| 252 Vishaw Valley | 302 Dharamsala to Shansha |

KURZFÜHRER



Anreise

- 306 Mit dem Flugzeug
- 306 Mit dem Schiff
- 306 Mit dem Auto

Reiseinformationen

- 306 Pässe und Visa
- 307 Sperrgebiete
- 307 Geldangelegenheiten
- 308 Gesundheit
- 308 Kleidung und Ausrüstung
- 309 Zoll
- 309 Beim Abflug

Kleine Landeskunde

- 310 Verwaltung und Wirtschaft
- 310 Geographie
- 310 Klima
- 311 Sitten und Bräuche
- 311 Zeitzonen
- 311 Maße und Gewichte
- 311 Elektrizität
- 312 Geschäftszeiten
- 312 Feiertage
- 312 Gottesdienste

Nachrichtenwesen

- 312 Medien
- 313 Post
- 314 Telefon und Telex

Für den Notfall

314

Unterwegs

- 315 Vom Flughafen
- 315 Mit dem Flugzeug
- 317 Mit dem Zug
- 318 Straßenverkehr

Unterkunft

- 319 Hausboote
- 320 Hotels

Essen und Trinken

- 323 Küche
- 324 Restaurants

Erkundungen

- 325 Parks und Picknicks
- 326 Exkursionen
- 327 Tierleben

Kulturelles

- 330 Gompas (Klöster)
- 332 Tempel und Kirchen
- 333 Museen und Galerien
- 333 Feste

Sport

- 335 Trekking
- 335 Bergsteigen
- 336 Ski
- 337 Wildwasser und Kajak
- 337 Golf
- 338 Fischen
- 338 Hängegleiten

Nachtleben

339

Einkaufen

- 339 Jammu und Kaschn
- 339 Ladakh
- 340 Himachal Pradesh
- 340 Einige Tips

Fotografieren

- 341 Film
- 341 Ausrüstung
- 341 Beschränkungen

Literaturhinweise

- 342 Deutsch
- 342 Englisch

Nützliche Adressen

- 344 Botschaften, Konsulate
- 346 Indische Fremdenverkehrsbüros
- 347 Büros in Indien
- 348 Banken
- 349 Diplom. Vertretung Indiens

Visuelle Beiträge

350

Index

351