Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . 3
Allgemeine Hinweise . . . 6
Symbole . . . 8
Top-Touren in Garhwal, Zanskar & Ladakh . . . 9
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte . . . 10
Einige landestypische Begriffe . . . 12
Indien von A bis Z . . . 15
Wissenswertes zu den Wandergebieten . . . 26

Garhwal . . . 40
TOP 1 | 2 Tage | Im Banne der mächtigen Nanda Devi . . . 44
TOP 2 | 6.00 Std. | Pangarchula . . . 50
3 | 3 Tage | Der Pilgerweg zum Hem Kund . . . 52
4 | 5.00 Std. | Das Tal der Blumen . . . 56
5 | 5.00 Std. | Vasudhara-Wasserfall . . . 58
6 | 4.00 Std. | Deoria Tal . . . 61
TOP 7 | 2 Tage | Der Pilgerweg nach Kedarnath . . . 64
8 | 7 Tage | Die Old Yatra Route . . . 68
9 | 2 Tage | Der Pilgerweg zur Quelle des Ganges . . . 83
10 | 4 Tage | Das Hanuman-Tal . . . 87
11 | 4.00 Std. | Der Pilgerweg nach Yamunotri . . . 96
TOP 12 | 5 Tage | Yamunotri-Pass . . . 99
13 | 3.00 Std. | Mussoorie . . . 110
14 | 7.15 Std. | Benog Tibba . . . 113
15 | 4.15 Std. | Pari Tibba . . . 116

Zanskar & Ladakh . . . 120
16 | 9 Tage | Die große Zanskar-Durchquerung I . . . 122
17 | 3.45 Std. | Bardan Gompa . . . 137
18 | 7.00 Std. | Tongde La . . . 140
TOP 19 | 10 Tage | Die große Zanskar-Durchquerung II . . . 144
20 | 10 Tage | Kharnak . . . 164
21 | 2.45 Std. | Leh . . . 181
22 | 5.45 Std. | Phyang Gompa . . . 185
23 | 2.00 Std. | Im Indus-Tal – ein Spaziergang von Thikse nach Shey . . . 188
24 | 2.45 Std. | Sabu Gompa . . . 190
TOP 25 | 4 Tage | Der Markha-Indus-Trek . . . 192
26 | 4 Tage | Im Schatten des Stok Kangri . . . 200
TOP 27 | 4 Tage | Stok Kangri . . . 208

Stichwortverzeichnis . . . 214

Der Umwelt zuliebe ...

Auch beim Wandern hinterlassen wir einen ökologischen Fußabdruck, aber im Einklang mit der Natur unterwegs zu sein, ist gar nicht so schwer!

VORBEREITUNG UND ANFAHRT

- Sich vorab informieren, worauf in Bezug auf Natur und Umwelt in der jeweiligen Wanderregion besonders zu achten ist.
- Soweit möglich mit Bahn und Bus anreisen, Wander- und Rufbusse nutzen.
- Ist eine Anfahrt mit dem Auto nötig, Fahrgemeinschaften bilden.
- Bei weiten Anfahrten Mehrtagestouren planen oder von einem Quartier vor Ort aus mehrere Touren absolvieren.
- Flugreisen möglichst reduzieren und durch Beiträge zu Klimaschutzprojekten kompensieren.

KLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG

- Beim Kauf von Outdoor-Kleidung auf umweltfreundliche und faire Herstellung achten und Kleidungsstücke möglichst viele Jahre nutzen.
- Ausrüstung kann man eventuell auch gebraucht kaufen oder ausleihen.
- Reparieren statt neu kaufen.

VERPFLEGUNG

- Beim Einkauf Bio-Ware, regionale und saisonale Erzeugnisse bevorzugen.
- Hütten und Gasthäuser auswählen, die regionale Produkte verwenden.
- Auf Einwegflaschen und Plastikverpackungen verzichten, stattdessen wiederverwendbare Trinkflaschen und Brotzeitboxen benutzen.

ÜBERNACHTUNG

- Bei lokalen Anbietern buchen, damit Menschen vor Ort profitieren.
- Auf Hütten und in anderen Unterkünften Strom und Wasser sparen.

UNTERWEGS

- Wege benutzen und Abkürzer vermeiden.
- Sperrungen von Wegen und Schutzgebieten respektieren.
- Keine Blumen pflücken und keine Pflanzen entnehmen.
- Waldbrandgefahr beachten.
- Müll wieder mit nach Hause nehmen und dort entsorgen.
- Toilettengänge in freier Natur möglichst vermeiden.
- Lärm vermeiden.
- Hunde an die Leine nehmen.

ROTHER BERGVERLAG