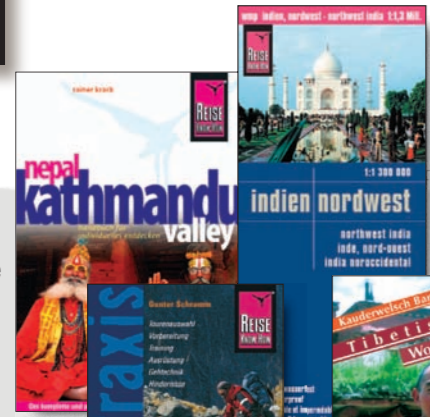




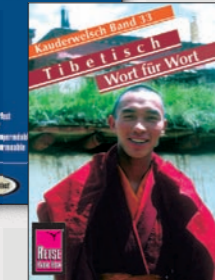
Mit REISE Know-How die Himalaya-Region erleben:

Kathmandu Valley:
der komplette Reiseführer für Nepals Highlight im Himalaya



Praxis Trekking Handbuch:
Tipps und Tricks nicht nur für Indien

Karte Indien, Nordwest, 1:1.300.000:
die detaillierte Landkarte aus dem world mapping project



Kauderwelsch Tibetisch – Wort für Wort:
der unkomplizierte Sprechführer, auch für Anfänger

Erste Hilfe unterwegs:
die effektivsten Maßnahmen zur medizinischen Erstversorgung auf der Reise



Weitere Titel in der Reihe REISE Know-How:

- ✕ Indien – der Norden
- ✕ Indien – der Süden
- ✕ Rajasthan mit Delhi und Agra
- ✕ Usbekistan und Kirgisistan
- ✕ Kerala mit Mumbai und Madurai



Jutta Mattausch

7., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2011

ISBN 978-3-8317-2024-8

480 Seiten € 23,90 [D]

REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld

- Kleine ladakhische Sprachhilfe
- 36 Ortspläne und Karten
- Über 150 Fotos und Abbildungen
- Glossar
- Ausführliches Register
- Orientierungssystem mit Kartenverweisen und Griffmarken
- Strapazierfähige PUR-Bildung



10 detaillierte Trekkingrouten

Komplett in Farbe

Ladakh mit diesem kompletten Reisehandbuch entdecken:

- Alle **praktischen Reisefragen**
- **Sorgfältige Beschreibung** aller sehenswerten Orte und Landschaften
- **Unterkunftsempfehlungen** für jeden Geldbeutel: *Guest Houses, Hotels, Privathäuser, Klöster*
- **Kulinarische Tipps** von Kennern: *die ganze Vielfalt der ladakhischen, tibetischen und indischen Küche*
- **Transportmittel** vom Fahrrad über den Bus bis zum Lkw
- **Besichtigungstipps** zu architektonischen Besonderheiten und historischen Stätten
- **Detaillierte Hintergrundinformationen** rund ums **Trekking**
- **Ausführliche Kapitel** zu **Natur, Geschichte, Religion und Kultur**
- **Empfehlungen für den ladakhischen Alltag:** *Einkaufen, Märkte und Feste*

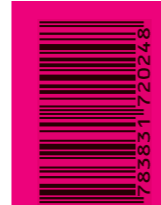


jutta mattausch

ladakh zanskar

ladakh & zanskar

handbuch für individuelles entdecken



TIPPS

„... ein echtes Schatzkästlein“
Redaktion amazon



Idyllische **Guest Houses** mit herrlicher Aussicht: in **Chanspa**, einem Ortsteil von Leh Seite 255

Das farbenfrohe **Tempelfest:** in **Hemis** mit Maskentänzen Seite 282

Die abenteuerlichste **Art zu reisen:** mit dem **Fahrrad** nach Ladakh Seite 131

Das faszinierendste **Kloster:** das Höhlenkloster **Phuktal** Seite 375

Bunt gemusterte **tibetische Teppiche, Jacken und Chupas:** im **Handicraft Emporium** in Dharamsala Seite 113

Trekking quer über den Himalaya: von Lamayuru über Padum **nach Darsha** Seite 421

Zu Besuch bei den **Nomaden** an der Grenze zu Tibet: in der Region **Changtang** Seite 404

Die eigenartigste **Kopfbedeckung:** der **Perak** der Ladakhi-Frauen Seite 177



Der komplette Reiseführer für individuelles Reisen und Entdecken im äußersten Norden Indiens

Der komplette Reiseführer für individuelles Reisen und Entdecken im äußersten Norden Indiens