

**Seite 1:** Das tibetische Zeichen für Tibet.

**Seiten 2/3:** Mönche beim Debattieren im Kloster Ganden. Bei dieser uralten Tradition geht es mitunter lautstark zu, wenn unter den Teilnehmern eine hitzige Diskussion entbrennt.

**Seite 4:** Von einem nahe gelegenen Berg bei Old Tingri genieße ich die spektakuläre Aussicht auf die beeindruckende Gebirgswelt Tibets. Links im Bild ragt die Spitze des Cho Oyu mit seinen 8188 Metern in den Himmel.

## NEPAL

1200 m – 4000 m

- 16 Expeditionsvorbereitung
- 30 Der Himalaja

## ZENTRALTIBET

3600 m – 5200 m

- 48 Stadt der Götter
- 70 Der Himmelssee

## VORWORT

- 8 Dalai Lama
- 10 York Hovest

## ANHANG

- 214 Epilog
- 216 Making-of

## SÜDTIBET

3600m - 5200m

- 90 Vom Yarlungtal  
zum Yamdroksee
- 104 Gyantse und Shigatse
- 118 Der Chomolangma

## WESTTIBET

4000m - 6000m

- 134 Die Hochebene Tibets
- 150 Mount Kailash
- 168 Guge, das ver-  
schwundene Reich

## NORDTIBET

4200m - 5100m

- 186 Das Naturreservat  
Changthang