



	Úvod	8
ČÁST PRVNÍ	VŠEOBECNÉ INFORMACE	11
1	Obecné informace Geografie 13, Klima 15, Příroda a její ochrana 18, Historie a politika 20, Ekonomika a přírodní zdroje 26, Lidé 30, Jazyk 34, Tibetický buddhismus 35, Mytologie a umění 45, Záchrana tibetské kultury 47	
2	Praktické informace Kdy vyrazit 55, Největší zajímavosti 56, Cestovní strategie 59, Plány výletů / itineráře 60, Cestovní agentury 68, Vstupní požadavky a cla 70, Příjezd a odjezd 74, Co s sebou 85, Peníze a ceny 89, Rozpočet 91, Doprava 92, Ubytování 95, Stravování 96, Nákupy 101, Zábava 101, Fotografování 101, Média a komunikace 102, Kulturní etiketa 108, Jednání s úřady 114, Pozitivní cestování 118	54
3	Zdraví a bezpečnost Před odjezdem 120, Běžné zdravotní a bezpečnostní problémy v Tibetu 123, Čínská lékařská zařízení 132, Záchrané týmy 132, Nebezpečné situace a evakuace 133, Osobní bezpečnost 133, Cestovatelky 134, Postižení cestovatelé 134, Cestování s dětmi 135, LGBT cestovatelé 135	119
ČÁST DRUHÁ	PRŮVODCE	137
4	Lhasa Tajemství města 139, Příjezd a odjezd 142, Doprava 142, Cestovní agentury 145, Povolení a dokumenty 145, Kde se ubytovat 146, Kde se stravovat 154, Zábava a noční život 156, Nákupy 157, Další praktické informace 160, Co vidět a co dělat 165, Okolí Lhasy 187	139
5	Objevování centrálního Tibetu Severně od Lhasy 190, Jarlungské údolí 200	190

6	Z Lhasy do Káthmándú	212
	Nejlepší vysokohorská silniční trasa 212, Gjance 218, Šigace 226, Ze Šigace do Tingri 236, Tingri 242, Z Tingri po zemi do Káthmándú 245	
7	Hvězdné treky	248
	Vysokohorské výpravy k Mount Everestu, posvátné hoře Kailáš a dále 248, Pěší turistika v oblasti Mount Everestu 249, Treky ze základního tábora Šiša Pangmy 260, Západní Tibet 261, Ali a království Guge 266, Oblast kolem hory Kailáš 272	
8	Východní Tibet, Kham a Amdo	280
	Přístup do prefektury Čhamdo 280, Východní Tibet v rámci TAO 282, Kham a Amdo: Tibet mimo TAO 288	
9	Tibetský svět	335
	Tibet v exilu 337, Tibetská království a léna 340	
PŘÍLOHA 1	NEOBYČEJNÁ FAUNA	354
PŘÍLOHA 2	JAZYK A UŽITEČNÁ GESTA	359
PŘÍLOHA 3	GLOSÁŘ	374
PŘÍLOHA 4	DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	379
	REJSTRÍK	389

SEZNAM MAP

Ali	Pěší turistika v oblasti Mount Everestu
Bhútánský systém chráněných oblastí	Prefektury TAO
Caparang	Přístupové trasy do Tibetu
Centrální Tibet	Sakja
Ceny letenek	Šegar a okolí
Cethang	Šigace
Chrámový komplex Samjä	Tibet
Džókhang	Tibetská autonomní oblast
Etnický Tibet	Tibetská čtvrť
Gjance	Tibetské oblasti v rámci ČLR
Hlavní poutní místa	Tibetský svět
Kailášská Kora	Tingri
Klášteř Tašilhünpo	Trasy do východního Tibetu a Khamu
Letiště Gongkar	Trasy přes Amdo
Lhasa	Trasy z Čcheng-tu do Káthmándú
Norbulingka	Tři souběžné řeky
Oblast Barkoru	Velké řeky pramenící v Tibetu
Oblast Kailáš	Z Kchun-ming do Čcheng-tu
Oblast Potály	Z Lhasy do Káthmándú
Okruhy Čcheng-tu	Zanda
Okruhy Lhasy	Západní Tibet
Permafrost Tibetské náhorní plošiny	