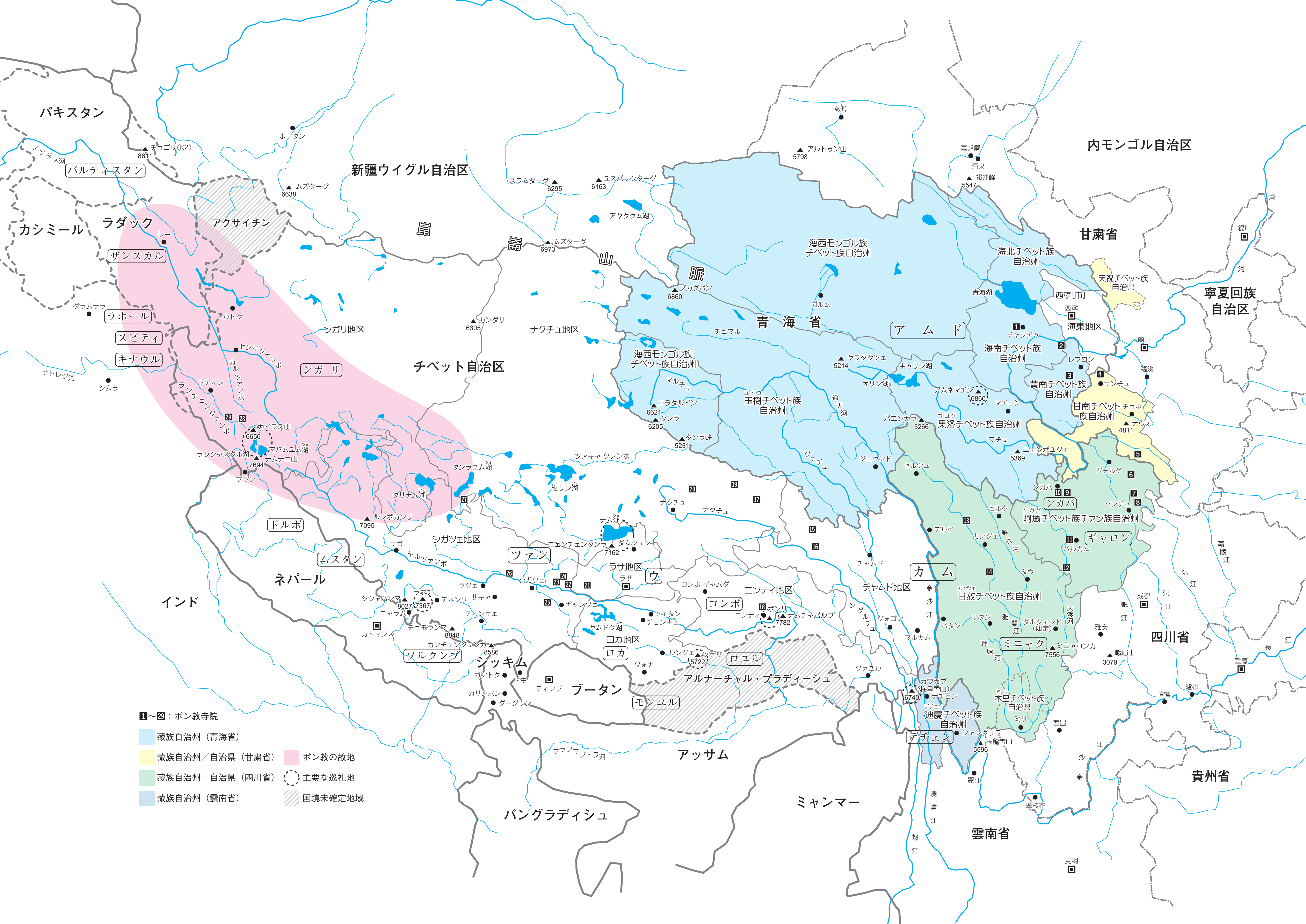

1～29：ポン教寺院
藏族自治州（青海省）
藏族自治州／自治県（甘粛省）
藏族自治州／自治県（四川省）
藏族自治州（雲南省）
ポン教の故地
主要な巡礼地
国境未確定地域
パキスタン
カシミール
ラダック
バルティスタン
インダス河
チョゴリ（K2）
8611
アクサイチン
ホータン
ムズターグ
6638
新疆ウイグル自治区
崑
崙
山
脈
スラムターグ
6295
ユスパリクターグ
6163
アヤククム湖
ムズターグ
6973
敦煌
アルトゥン山
5798
嘉峪関
酒泉
祁連峰
5547
内モンゴル自治区
甘粛省
レー
ザンスカル
ダラムサラ
ラホール
スピティ
キナウル
サトレジ河
シムラ
ルトク
センゲツァンポ
ガルツァンポ
ンガリ地区
ンガリ
カンダリ
6305
ナクチュ地区
チベット自治区
トディン
ランチェンツァンポ
カイラス山
6656
マパムユム湖
ナムナニ山
ラクシャスタル湖
7694
プラン
タリナム湖
タンラユム湖
ルンポカンリ
7095
ドルポ
ムスタン
ネパール
インド
サガ
ヤルツァンポ
シガツェ地区
ツァン
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ナム湖
ラサ地区
ラサ
ウ
ラツェ
シガツェ
ギャンツェ
サキャ
ティンリ
ラプチ
7367
シシャパンマ
8027
ニャラム
ティンキェ
カトマンズ
チョモランマ
8848
カンチェンジュンガ
8586
ソルクンブ
シッキム
ガントク
カリンポン
ダージリン
ドモ
ティンプ
ブータン
ヤムドク湖
ロカ地区
ロカ
ツォナ
ルンツェ
ツァリ
5722
ロユル
アルナーチャル・プラディーシュ
モンユル
アッサム
ブラフマプトラ河
バングラディシュ
ミャンマー
ツァキャツァンポ
セリン湖
ナクチュ
ナクチュ
コンポ ギャムダ
コンポ
ニンティ地区
ニンティ
ボンリ
ナムチャバルワ
7782
チョンキェ
ツェタン
チャムド
チャムド地区
ツォゴン
マルカム
ツァユル
グルチュ
青海省
海西モンゴル族チベット族自治州
海北チベット族自治州
青海湖
西寧[市]
西寧
海東地区
天祝チベット族自治県
寧夏回族自治区
銀川
黄河
蘭州
臨洮
ブカダバン
6860
ゴルム
チュマル
アムド
チャプチャ
海南チベット族自治州
レプコン
黄南チベット族自治州
サンチュ
甘南チベット族自治州
チョネ
テウォ
4811
海西モンゴル族チベット族自治州
ヤラタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
アムネマチン
6860
マチェン
マルチュ
コラルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
玉樹チベット族自治州
通天河
バエンカラ
5266
果洛チベット族自治州
マチュ
ニェンボユツェ
5369
ジェクンド
ザチュ
セルシュ
ゾルゲ
ンガバ
ンガバ
ソンチュ
阿壩チベット族チァン族自治州
デルゲ
セルタ
カンゼ
鮮水河
バルカム
ギャロン
カム
タウ
金沙江
甘孜チベット族自治州
バタン
リタン
雅礱江
ダルツェンド（康定）
大渡河
ミニャク
ミニャコンカ
7556
理塘河
雅安
峨眉山
3079
成都
四川省
嘉陵江
涪江
沱江
岷江
長江
重慶
宜賓
瀘州
カワカブ（梅里雪山）
6740
デチェン
迪慶チベット族自治州
デチェン
シャングリラ
玉龍雪山
5596
麗江
木里チベット族自治県
ミリ
西昌
金沙江
攀枝花
瀾滄江
怒江
雲南省
昆明
貴州省