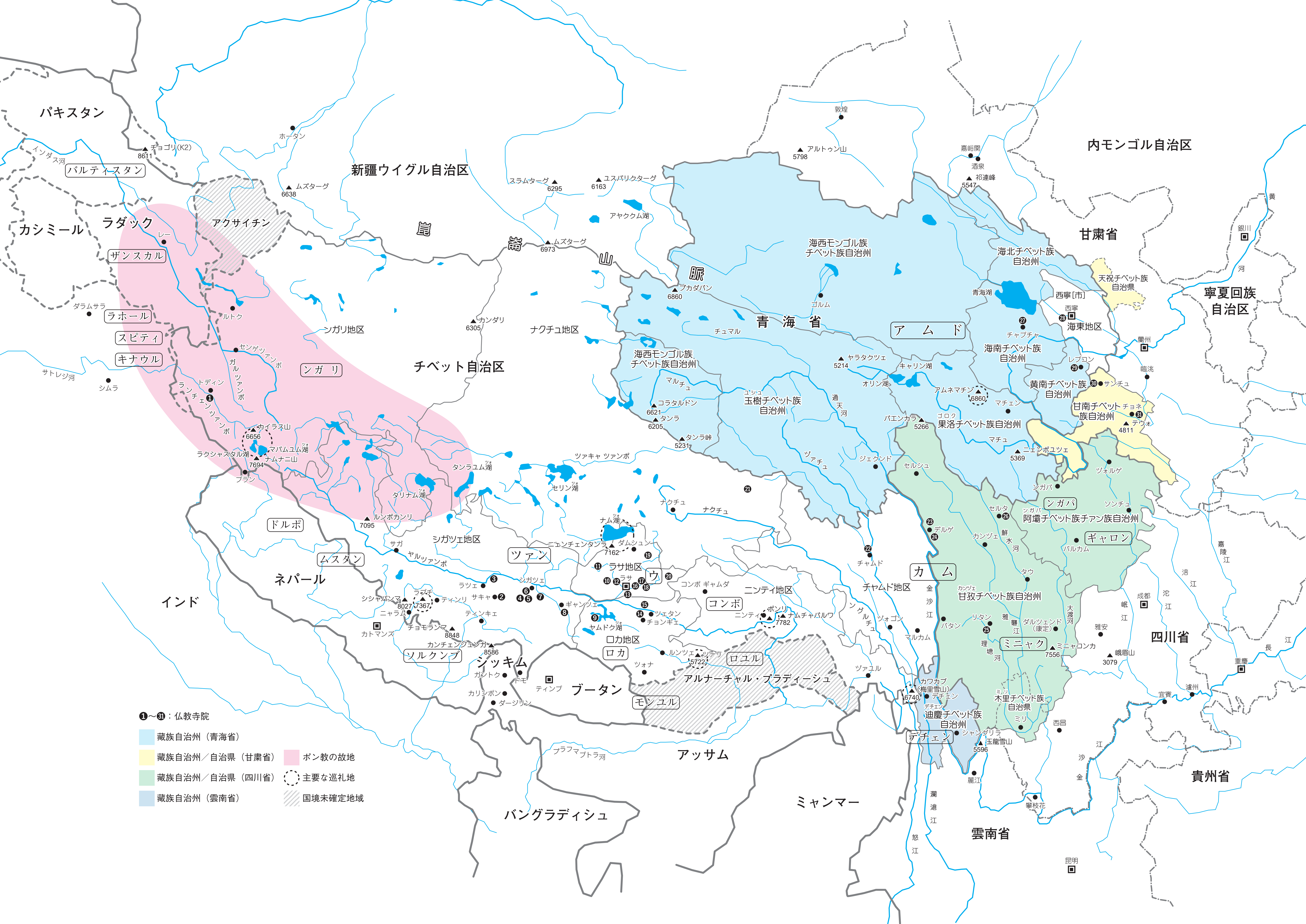
パキスタン
インダス河
チョゴリ(K2)
8611
バルティスタン
カシミール
ラダック
レー
ザンスカル
ダラムサラ
ラホール
スピティ
キナウル
サトレジ河
シムラ
アクサイチン
ホータン
ムズターグ
6638
新疆ウイグル自治区
崑
崙
山
脈
スラムターグ
6295
ユスパリクターグ
6163
アヤククム湖
ムズターグ
6973
ルトク
センゲツァンポ
ガル ツァンポ
ンガリ地区
ンガリ
カンダリ
6305
ナクチュ地区
チベット自治区
トディン
ランチェンツァンポ
カイラス山
6656
マパムユム湖
ラクシャスタル湖
ナムナニ山
7694
プラン
タンラユム湖
タリナム湖
ルンポカンリ
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
ツァキャ ツァンポ
セリン湖
ナクチュ
ナム湖
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ラサ地区
ラサ
ウ
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
ラツェ
シガツェ
サキャ
ティンリ
シシャパンマ
8027
ラプチ
7367
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
ギャンツェ
ヤムドク湖
ツェタン
チョンギェ
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
シッキム
ガントク
ドモ
カリンポン
ダージリン
ティンプ
ブータン
モンユル
ブラフマプトラ河
アッサム
バングラディシュ
ミャンマー
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
銀川
黄河
寧夏回族自治区
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
天祝チベット族自治県
青海湖
西寧［市］
西寧
海東地区
ブカダバン
6860
ゴルム
青 海 省
チュマル
ア ム ド
チャブチャ
海南チベット族自治州
蘭州
臨洮
レプコン
サンチュ
黄南チベット族自治州
甘南チベット族自治州
チョネ
デウォ
4811
海西モンゴル族チベット族自治州
マルチュ
ヤラタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
通天河
コラタルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
玉樹チベット族自治州
アムネマチェン
6860
マチェン
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
ゾルゲ
ガバ
ンガバ
ソンチュ
阿壩チベット族チアン族自治州
ギャロン
バルカム
ツァチュ
ジェクンド
セルシュ
セルタ
デルゲ
カンゼ
鮮水河
チャムド
カム
チャムド地区
金沙江
タウ
甘孜チベット族自治州
大渡河
成都
岷江
沱江
嘉陵江
ングルチュ
ツォゴン
バタン
リタン
雅礱江
ダルツェンド（康定）
ミニャク
ミニャコンカ
7556
理塘河
雅安
峨眉山
3079
四川省
マルカム
ツァユル
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
木里チベット族自治県
ミリ
シャングリラ
玉龍雪山
5596
麗江
瀾滄江
怒江
西昌
攀枝花
宜賓
瀘州
重慶
長江
金沙江
貴州省
雲南省
昆明
❶〜㉛：仏教寺院
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）
ボン教の故地
主要な巡礼地
国境未確定地域