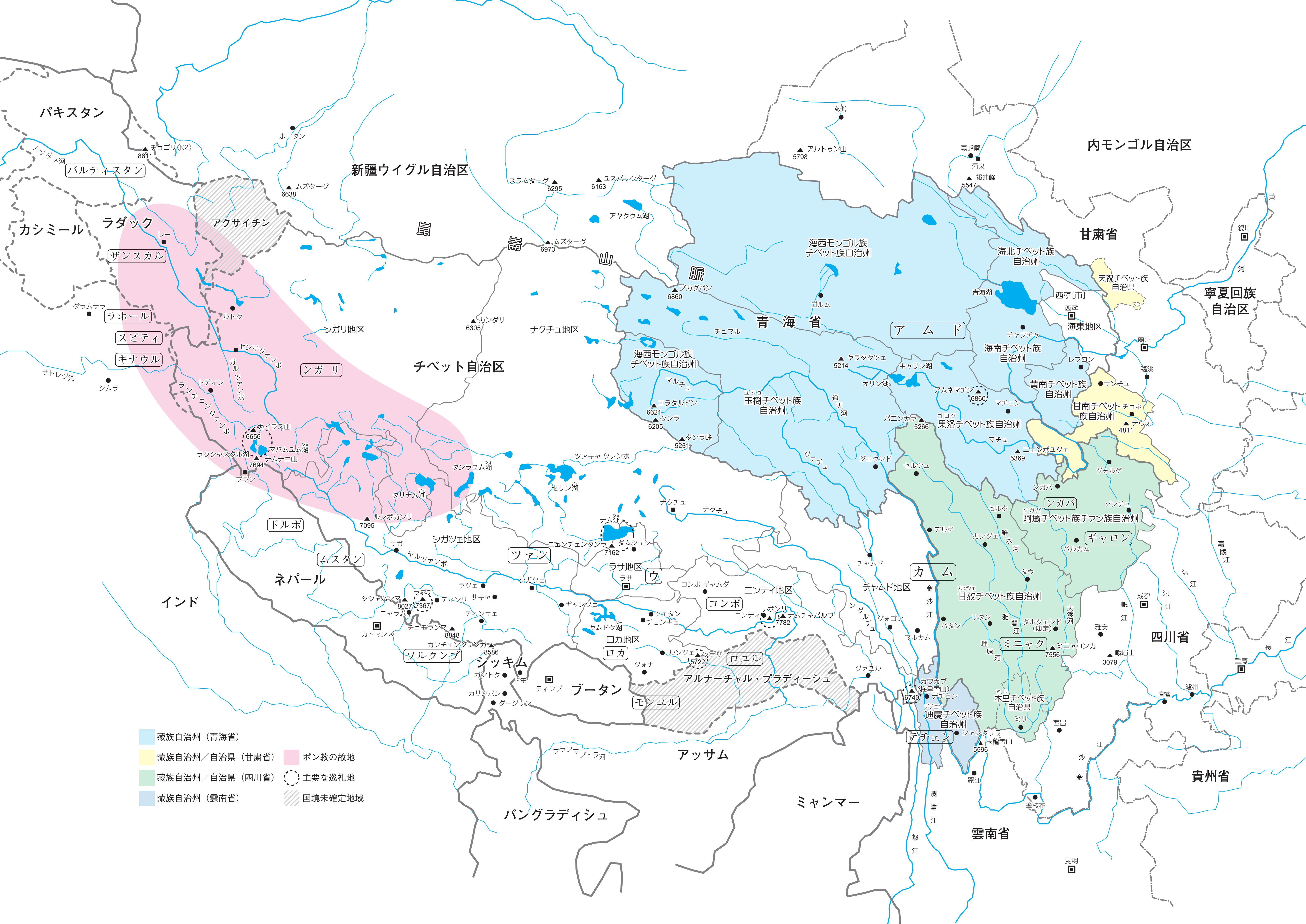
パキスタン
インダス河
チョゴリ(K2)
8611
バルティスタン
カシミール
ラダック
レー
ザンスカル
ダラムサラ
ラホール
スピティ
キナウル
サトレジ河
シムラ
ホータン
ムズターグ
6638
新疆ウイグル自治区
アクサイチン
崑
崙
山
脈
スラムターグ
6295
ユスパリクターグ
6163
アヤクム湖
ムズターグ
6973
ルトク
ンガリ地区
センゲツァンポ
ガルツァンポ
ンガリ
トディン
ランチェンツァンポ
カイラス山
6656
マパムユムツォ湖
ナムナニ山
7694
ラクシャスタル湖
プラン
タンラユムツォ湖
タリナムツォ湖
ルンポカンリ
7095
カンダリ
6305
ナクチュ地区
チベット自治区
ツァキャツァンポ
セリンツォ湖
ナクチュ
ナクチュ
ナムツォ湖
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ドルポ
ムスタン
サガ
ヤルツァンポ
シガツェ地区
ツァン
ラサ地区
ラサ
ウ
ネパール
インド
ラツェ
シガツェ
ラプチ
シシャパンマ
8027
7367
ティンリ
サキャ
ニャラム
カトマンズ
ティンキェ
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
ヤムドクツォ湖
ツェタン
チョンギェ
ロカ地区
ロカ
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
ルンツェ
ツァリ
5722
ツォナ
ロユル
アルナーチャル・プラディーシュ
モンユル
コンポギャムダ
コンボ
ニンティ地区
ニンティ
ポンリ
ナムチャバルワ
7782
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
チュマル
青 海 省
ア ム ド
チャプチャ
海南チベット族自治州
蘭州
海西モンゴル族チベット族自治州
マルチュ
コラタルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
ヤラタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
ユシュ 玉樹チベット族自治州
通天河
アムネマチン
6860
マチェン
レプコン
臨洮
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
バエンカラ
5266
ゴロク 果洛チベット族自治州
マチュ
ニェンポユツェ
5369
ジェクンド
ツァチュ
セルシュ
ヅォルゲ
ンガバ
ンガパ
ソンチュ
セルタ
ンガバ 阿壩チベット族チアン族自治州
デルゲ
カンツェ
鮮水河
ギャロン
バルカム
チャムド
チャムド地区
カ ム
タウ
金沙江
カンツェ 甘孜チベット族自治州
ングルチュ
ヅォゴン
マルカム
バタン
リタン
雅礱江
ダルツェンド(康定)
大渡河
理塘河
ミニャク
ミニャコンカ
7556
成都
四川省
岷江
沱江
雅安
峨眉山
3079
嘉陵江
長江
重慶
ヅァユル
カワカブ(梅里雪山)
6740
デチェン
デチェン 迪慶チベット族自治州
ミリ 木里チベット族自治県
ミリ
シャングリラ
玉龍雪山
5596
デチェン
麗江
西昌
宜賓
瀘州
金沙江
瀾滄江
怒江
攀枝花
雲南省
貴州省
昆明
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