パキスタン
インダス河
チョゴリ(K2)
8611
バルティスタン
ホータン
ムズターグ
6638
新疆ウイグル自治区
スラムターグ
6295
ユスパリクターグ
6163
アルトゥン山
5798
敦煌
嘉峪関
酒泉
祁連峰
5547
内モンゴル自治区
甘粛省
黄
河
銀川
寧夏回族
自治区
蘭州
臨洮
カシミール
ラダック
アクサイチン
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
トディン
ランチェンツァンポ
29
28
カイラス山
6656
マパムユム湖
ナムナニ山
7694
ラクシャスタル湖
プラン
ンガリ地区
ンガリ
チベット自治区
ナクチュ地区
カンダリ
6305
ムズターグ
6973
アヤククム湖
嵐
崗
山
脈
ブカダバン
6860
海西モンゴル族
チベット族自治州
ゴルム
チュマル
青海省
アムド
海北チベット族
自治州
青海湖
西寧[市]
西寧
海東地区
1
チャプチャ
2
海南チベット族
自治州
レブコン
3
黄南チベット族
自治州
4
サンチュ
チョネ
甘南チベット
族自治州
テウォ
4811
5
ツォルゲ
6
ンガバ
10
9
7
8
ソンチュ
ンガバ
阿壩チベット族チアン族自治州
ギャロン
11
バルカム
嘉陵江
渭江
成都
沱江
岷江
大渡河
雅安
峨眉山
3079
四川省
長江
重慶
瀘州
宜賓
貴州省
ヤラタクツェ
5214
キャリン湖
オリン湖
マルチュ
コラタルドン
6621
タンラ
6205
タンラ峠
5231
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
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
ツァチュ
ジェクンド
セルシュ
ツァルタ
デルゲ
カンツェ
鮮水河
チャムド
チャムド地区
カム
金沙江
甘孜チベット族自治州
タウ
リタン
バタン
雅礱江
ダルツェンド
(康定)
マルカム
ミニャク
ミニャコンカ
7556
理塘河
ソンプル
ツォゴン
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
ミリ
木里チベット族
自治県
シャングリラ
玉龍雪山
5596
麗江
西昌
攀枝花
瀾滄江
怒江
雲南省
昆明
ツァキャ ツァンポ
タンラユム湖
タリナム湖
セリン湖
ルンポカンリ
7095
ナム湖
ニェンチェンタンラ
7162
ダムシュン
ナクチュ
ナクチュ
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
ラサ地区
ラサ
ウ
ラツェ
シシャパンマ
8027
ラブチ
7367
ティンリ
サキャ
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
シガツェ
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
ルンツェ
5722
ツァリ
ロユル
ツォナ
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
アルナーチャル・プラディーシュ
コンポ ギャムダ
ニンティ地区
コンポ
ニンティ
ポンリ
7782
ナムチャバルワ
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
1〜29：ポン教寺院
藏族自治州（青海省）
藏族自治州（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