



## Indien

## Ladakh und Nubra Valley



11



3.900










12x



6x



-  **Rundreise mit leichtem fünftägigen Zelt-Trekking**
-  **Besichtigung der buddhistischen Klöster in der Umgebung von Leh**
-  **Bizarre Felslandschaft in Lamayuru**
-  **Besuch des SOS-Kinderdorfes in Leh**
-  **Über einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt: Khardung La (5.360 m)**
-  **Nubra-Tal: Klöster und Oasen zwischen Karakorum und Ladakh Range**
-  **Termin 14.06.11 mit Besuch des Hemis-Festes; 30.06.11 mit Phyang-Fest**

Über den Himalaya-Hauptkamm fliegen Sie nach Leh in die Bergswelt Ladakhs. Mächtige Bergmassive, eine in strahlendes Licht und intensive Schatten getauchte "Mondlandschaft" mit gezackten Kämmen, Eisspitzen, verwitterten Karen und tiefen Talfurten tut sich vor Ihnen auf. Darin eingebettet liegen entlegene Klöster und von Feldern umgebene Dörfer. In den Klöstern *Klein-Tibets*, wie Ladakh wegen seiner buddhistischen Prägung genannt wird, ist die religiöse Tradition heute noch lebendig. Einen Eindruck davon erhalten Sie beim Besuch zahlreicher Gelb- und Rotmützenklöster. Auf einem Felssporn thronen die weiß getünchten Gebäude des Klosters Lamayuru, in einer Oase inmitten wilder Berge liegt Alchi, ein Kleinod frühlamaistischer Kunst. Auf einem Bergücken erhebt sich das Großkloster Thiksey, einem Adlerhorst gleicht die Meditationsgomba Götsang in 3.900 m Höhe. Alte schöne Thangkas, Brokatseiden, jahrhundertealte Fresken und lebensgroße Buddha-Figuren schmücken die Gebets- und Versammlungshallen so manchen Klosters.

In Hemis erwartet Sie im Juni ein Erlebnis besonderer Art - das farbenprächtige Hemis-Fest. Zwei Tage sind für die Teilnahme an diesem Klosterfest eingeplant, bei dem rituelle Maskentänze aufgeführt werden, die Gesänge der Mönche und das tiefe Dröhnen der Hörner und Trompeten erklingen. Von nah und fern strömen die Ladakhi herbei. Manche Frauen tragen noch ihre traditionelle Festtracht mit der schönen Kopfbedeckung - dem reich mit Türkisen besetzten Perak.

Den zweiten Teil Ihrer Reise bildet ein Ausflug ins Nubra-Tal nördlich von Leh. Spektakulär ist die Fahrt entlang ehemaliger Karawanenrouten und über einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt, den 5.360 m hohen Khardung La. Zwei Tage lang werden Sie die eindrucksvolle Talandschaft von einem festen Lagerplatz in Sumur aus erkunden, schöne Manisteine und Chörten sehen, die alte Felsengompa Deskit und das Dorf Hundar besuchen und herrliche Fernblicke genießen. Dann verlassen Sie das Nubra-Tal und fliegen über Leh nach Delhi und von dort zurück nach Deutschland.

## Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

### Tag 1: Anreise

Flug nach Delhi.

### Tag 2: Delhi - Leh

Am frühen Morgen Ankunft in Delhi und Transfer zum nationalen Flughafen für den Flug nach Leh. In der ladakhischen Hauptstadt werden wir zu unserem Hotel gebracht. Wegen der ungewohnten Höhe (3.500 m) und der noch fehlenden Akklimatisation sollten wir während der kommenden Tage beim Wandern langsam und stetig gehen und jede unnötige Anstrengung vermeiden.

Am Nachmittag machen wir einen ersten Spaziergang durch das Stadtzentrum mit seinem lebhaften Bazar und dem bunten Markt.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 3: Leh

Wir fahren zum Kloster Spituk, dem Mutterkloster der Gelugpa-Sekte (Gelbmützen) in Ladakh. Es wird von zahlreichen Mönchen bewohnt und ist reich mit Thangkas, Brokatseiden, Ritualgeräten und Götterstatuen geschmückt. Anschließend folgen wir dem kargen Indus-Tal ein Stück abwärts und fahren dann in ein fruchtbares Seitental zum Kloster Phyang. Durch die Tor-Chörten bummeln wir zum Klosterhof, besichtigen die Gebets- und Versammlungshallen dieses Rotmützen-Ordens (Kargyüpa) und haben einen schönen Fernblick über die Flachdächer der Oase. Rückkehr nach Leh. Am Nachmittag wandern wir durch den Ortsteil Changspa zur modernen, 1985 vom Dalai Lama eingeweihten Shanti-Stupa auf einem Hügel. Von hier bietet sich uns ein toller Blick auf Leh und die umliegenden Berge. Auf dem Rückweg können wir noch einmal durch den Bazar und Markt von Leh schlendern und das geschäftige Treiben beobachten.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 4: Leh

Ein Tagesausflug führt uns im Indus-Tal flussaufwärts. Unterwegs kommen wir zu dem auf einem Berggücken thronenden Gelbmützen-Großkloster Thiksey. Besonders eindrucksvoll sind hier die Gebetshallen aus dem 15. Jh. und die riesige Figur des sitzenden Maitreya. Eine schöne Aussicht bietet sich vom Klosterdach auf grüne Weiden und Felder sowie auf die gelbbraunen Schotter und Felsen der Hochgebirgswüste. Wir fahren weiter nach Hemis (rund 50 km), dem Hauptsitz der bhutanesischen Dukpa Kargyüpa-Schule. Der größte Klosterkomplex in Ladakh beherbergt zeitweise mehrere 100 Mönche und ist berühmt für die dreitägigen Tscham-Mysterienspiele. Ein bequemer Fußweg führt durch eine Schlucht in ca. einer Stunde hinauf zum „Adlerhorst“ Götsang (3.900 m), einer ruhigen Meditations-Gompa. Wer diese Wanderung auslassen möchte, kann sich beim Kloster Hemis aufhalten. Auf der Rückfahrt nach Leh besuchen wir die alten Chörtengruppen der Mon und die „Kristallburg“ Shey, die frühere Residenz der Ladakh-Könige aus der Yarklun-Dynastie. Nach Verlegung des Machtzentrums um 1470 blieb der Palast Nebenresidenz, Privattempel und Sitz des Staatsorakels.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 5: Leh

Der weiße, mehrgeschossige Königspalast von Stok liegt am Rand eines großen Schwemmitrainers zu Füßen der 6.000 m hohen Stok Kangri-Gruppe. Die historische Residenz wird nur noch von der Witwe des 1974 verstorbenen Königs und ihrem Personal bewohnt. In den kleinen Museumsräumen ist das alte Inventar und kostbarer Schmuck aus dem Königshaus der Namgyal-Dynastie von Ladakh ausgestellt. Vom Dach des Palastes bietet sich eine schöne Aussicht über das Indus-Tal. Auf der Rückfahrt besuchen wir in Choglamsar das Tibetan SOS Children's Village, seit 1976 Mitglied der SOS Kinderdorf-Organisation mit Sitz in Wien. Wir können uns die Unterkünfte und Schulräume anschauen und mit einer Spende dieses wichtige Projekt, dessen Schutzpatron der 14. Dalai Lama ist, unterstützen. Am Nachmittag haben wir Zeit zu bummeln, auf der Hotelterrasse auszuruhen oder das Trekkinggepäck zu packen. Es besteht die Möglichkeit, nicht benötigte Sachen im Hotel in Leh zu deponieren. Wer möchte, kann abends eine ladakhische Folkloredarbietung mit Ausschank von Tschang und Buttertee besuchen (fakultativ).

**Hotel; (FMA)**

### Tag 6: Leh - Nurla

Auf der Straße Leh-Kargil fahren wir am Nordufer des Indus in der gewaltigen Durchbruchsschlucht flussabwärts. Unterwegs bieten sich mehrere Fotostopps an, so z.B. am Zusammenfluss von Zanskar und Indus, wo sich die verschiedenfarbigen Wassermassen mischen. In Nimu können wir die fruchtbare Talau mit Feldern und Obstbäumen bestaunen und in Basgo die Burg- und Tempelbauten, die auf verwitterten, rotbraunen Felsen thronen. An einer schmalen Stelle in der Schlucht hinter dem Großdorf Saspol, bekannt für seine reichen Aprikosen- und Apfelernten, führt eine Brücke über den Indus ans Südufer zur fruchtbaren Oase Alchi. Die Tempel von Alchi (11.Jh.) weisen schöne holzgeschnitzte Türrahmen, herrliche Wandmalereien und überlebensgroße Statuen von Bodhisattvas (Sanskrit: *Träger des Erleuchtungsbewusstseins*) auf. Nach diesem Abstecher geht es nachmittags am Nordufer des Indus weiter bis nach Nurla (rund 100 km). Übernachtung im Garten eines Ladakhi-Hauses im Zelt.

**Zelt; (FMA)**

### Tag 7: Nurla - Lamayuru - Tingmogang

Ein Tagesausflug führt uns hinter Khalse über die Indus-Brücke aus dem Haupttal hinaus ins Tal des Yapola und in Dutzenden von Serpentinaen nach Lamayuru (3.600 m; ca. 40 km). Bevor wir vom Rastplatz zum Klosterdorf auf einem Felssporn hinabsteigen, können wir von einem Aussichtspunkt die seltsamen Erosionsformen des Moonland Valley bewundern - gelbliche Ablagerungen eines legendären Sees unterhalb der Taloase. Das Kloster Lamayuru gehört wie Phyang der Drigungpa-Schule (halbreformierte Rotmützen) an und geht wie Alchi auf das 11. Jh. zurück, als der große Gelehrte und Übersetzer Rintchen Zangpo in Ober- und Unterladakh 108 heilige Stätten errichten ließ. Im Klosterdorf, wo eine der größten Gemeinden von Ladakh lebt (etwa 100 Mönche), können wir die reich geschmückten Hauptgebäude aus dem 16. Jh. betreten und die großen Chörten umrunden. Das Kloster trägt den Namen Tharpa Ling, „Platz der Freiheit“. Am Nachmittag fahren wir zurück ins Indus-Tal und biegen hinter Nurla auf eine Piste ins Seitental von Tingmogang (3.300 m, auch Themisgang genannt) ab. Mit seinen Aprikosen-, Apfel- und Walnussbäumen zählt der Ort zu den reichsten in Ladakh und war bis ins 15. Jh. Königsresidenz von Unterladakh. Auf dem Höhenrücken über dem Dorf erhebt sich ein Kloster mit einem Maitreya- und Avalokiteshvara-Tempel.

**Zelt; (FMA)**



### Tag 8: Tingmogang - Hemis Shubatan

Von Tingmogang brechen wir zu unserem fünftägigen Trekking auf, das durch die Südausläufer der Ladakh-Kette nach Osten bis Nimu führt. Durch Felder und entlang Bächen geht es aus der Oase hinaus zum Ort Ang und durch arides Gelände zum 3.800 m hohen Ngapitse La. Nach kurzem Abstieg kommen wir zu einer kleinen Quelle und erklimmen den nächsten Pass, Rongti La (ca. 3.800 m), der durch zwei Chörten markiert ist. Wir erreichen unseren Lagerplatz im Hochtalkessel bei Hemis Shubatan (auch Shukpachen genannt, 3.670 m), mit rund 100 Häusern eines der größten Dörfer Ladakhs. Der Name des hübschen Dorfes weist auf das uralte Wacholderbaum-Wäldchen und die weißen Granitsteine im Bachbett hin.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 740m; Abstieg 150m; Zelt; (FMA)**

### Tag 9: Hemis Shubatan - Yangthang

Der Weg führt durch ein Trockental und vorbei an mehreren, bis zu 200 m langen Manimauern leicht bergauf zum Sermanchan La (ca. 3.980 m), von dem sich schöne Tiefblicke in die Täler bieten. Auf steinigem Pfaden gehen wir am Bachufer talwärts und überqueren die mit Steinen bedeckte Holzbrücke, bis wir nach 3 Stunden das Lager oberhalb des Dorfes Yangthang erreichen. Am Nachmittag können wir ausruhen oder einen längeren Ausflug zum einsamen Gelbmützen-Kloster Rizong (3.400 m) unternehmen, das am Ende eines Talkessels in den steilen Hang gebaut ist. Die Wanderung auf schmalen Pfaden am Uletokpo-Fluss entlang dauert ca. 4-5 Stunden hin und zurück. Rizong (der Name bedeutet „einsamer Ort“) gilt als „Erleuchtungskloster“.

**Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 300m; Abstieg 230m; Zelt; (FMA)**

### Tag 10: Yangthang - Likir

Durch reizvolle Landschaft mit überraschend viel Grün wandern wir sanft ansteigend über den Charatse La (3.760 m) und leicht bergab durch trockenes Terrain, zuletzt über eine Brücke den Fluss querend, in 2 Stunden zum Wiesen-Rastplatz von Sumdo. Danach geht es auf einer breiten, staubigen Schotterstraße über den Pobe La (3.600 m) durch eine wüstenhafte Gebirgslandschaft in 1-2 Stunden in ein begrüntes Tal zum Dorf Likir (3.500 m). Der in diesem Dorf lebende Thangka-Maler kann bei Interesse besucht werden. Nach dem Mittagessen spazieren wir vom Lager am Ortsrand durch Gerstenfelder und an Chörten vorbei zum Kloster Likir im oberen Teil des lang gestreckten Dorfes. Sehenswert sind die Versammlungsräume der alten Gompa, die heute etwa 50 Gelbmützen-Mönche beherbergt. Ein kleines Museum zeigt Gebrauchsgegenstände und schöne Thangkas.

Nach unserem Ausflug kehren wir zum Zeltplatz zurück, wo die Mannschaft schon mit dem Abendessen auf uns wartet.

**Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 150m; Abstieg 150m; Zelt; (FMA)**

### Tag 11: Likir - Ney

Über die Piste gelangen wir zur Straße am Indus, die wir gleich wieder verlassen, um durch eine phantastische Wüstenlandschaft ins Dorf Ney (3.700 m) zu wandern. Es liegt in einem tiefen Einschnitt, der bei Basgo ins Indus-Tal mündet. Auf einer großen Wiese mit vielen Wasseradern lagern wir und haben den Nachmittag für Erkundungen oder zum Ausspannen zur freien Verfügung. Wer möchte, kann einen Abstecher zu den interessanten Ruinen von Basgo machen.

Heute haben wir keine oder nur wenige Höhenmeter zu überwinden. Es kann tagsüber sehr heiß und daher dennoch anstrengend sein.

**Gehzeit ca. 4 Std.; Zelt; (FMA)**

### Tag 12: Ney - Nimu - Leh

Durch wüstenhaft wirkendes Gelände queren wir mehrere trockene Flusstäler und bizarre Felslandschaften, bis wir in ein enges Bachtal steil absteigen und diesem bis ins Dorf Pilling am Rande des Indus-Tales folgen. An der Straße bei Nimu erreichen wir unser Trekkingziel. Wir bedanken uns mit Trinkgeldern und kleinen Geschenken bei der Begleitmannschaft und fahren nachmittags nach Leh zum Hotel zurück.

**Gehzeit 3 - 4 Std.; Aufstieg 300m; Abstieg 200m; Hotel; (FMA)**

### Tag 13: Leh

Für diesen Tag ist kein geführtes Programm vorgesehen; der Tag ist vielmehr als Reserve- und Puffertag eingeplant, falls auf dem Trekking wegen schlechten Wetters oder sonstiger Umstände nicht alles planmäßig verlaufen ist. Vormittags bietet sich ein Spaziergang durch die Leh-Oase zwischen Getreidefeldern und Baumalleen und entlang rauschender Bäche zum Gartenkloster Sankar, dem jüngsten Zweigkloster der Gelugpa in Ladakh, an. Am Nachmittag bleibt Zeit zum Ausspannen oder für einen Bummel durch die Altstadt von Leh.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 14: Leh - Sumur

Unser viertägiger Ausflug mit Jeeps ins wenig besuchte Nubra-Tal kann beginnen. Durch schlechtes Wetter, Schnee oder Gegenverkehr kann es eventuell zu längeren Wartezeiten kommen, doch bei klarer Sicht ist diese Fahrt ein landschaftlicher Höhepunkt. Nubra liegt nördlich von Leh zwischen der Ladakh- und der Karakorum-Kette. Der Name bedeutet „Garten“, da die Talauen üppiger bewachsen sind als in Oberladakh. So bilden Gruppen von Weiden und Pappeln, Rosenbäumen und Dornengebüsch einen reizvollen Kontrast zu den wüstenartigen Hängen und schroffen Bergkämmen. Durch seine Lage an der Karawanenstraße zwischen Leh und Zentralasien kam Nubra von alters her eine besondere Bedeutung zu. Kernbereich ist das 10 km breite Mündungsdelta des aus dem Norden kommenden Nubra in den Shyok. Dieser verläuft nach Nordwesten, vom Indus durch die Ladakh-Kette getrennt, und vereinigt sich in Baltistan mit dem Indus. Im Delta auf 3.200 m Höhe überraschen riesige helle Sanddünen vor schneebedeckten Sechstausendern. Da beide Flüsse eine sehr wechselhafte Wasserführung haben, werden die Felder von den umliegenden Gletscherbächen aus bewässert. Von Leh geht die abenteuerliche Fahrt über die teils geteerte Piste hinter der Lehbürg vorbei. Die Route führt die Hänge des Fuchu-Tales empor und zuletzt in Serpentina auf den Khardung La (5.360 m), einen der höchsten befahrbaren Pässe der Erde. Wir rasten und können den herrlichen Fernblick genießen. Danach folgen wir dem Lauf des Khardung Rong abwärts bis zur Mündung in den Shyok-Fluss. Hinter dem Dorf Khalsar (3.300 m) verzweigt sich die Straße: Ein Strang folgt dem Shyok-Tal abwärts nach Deskit und Hundar, der andere zieht nach Semur und Panamik das Nubra-Tal aufwärts. Wir folgen dem Shyok-Fluss. Schließlich erreichen wir unser Quartier für die nächsten drei Nächte, ein fest eingerichtetes Camp mit Bambushütten.

**Fahrzeit ca. 7 Std.; Fahrstrecke ca. 140 km; einfache Bambushütten; (FMA)**

### Tag 15: Sumur

Während unseres ersten Tagesausflugs besuchen wir im Shyok-Tal die Orte Deskit und Hundar (3.200 m). Das Dorf Deskit ist das Verwaltungszentrum der Region. Aus dem steilen Berghang oberhalb des Ortes ragt die von 80 Mönchen bewohnte Felsen-Gompa empor. Sie ist mit knapp 600 Jahren das älteste Kloster von Nubra und untersteht dem Hauptkloster Thiksey. Bemerkenswert sind die Gravuren in den Manimauern und die besonders schönen Chörten am Aufstiegsweg zum Kloster, von dem sich ein herrlicher Blick ins Tal bietet. Als größte und schönste Siedlung der Nubra-Region gilt Hundar, weiter talabwärts. Das Dorf hat 200 Häuser und 1000 Bewohner. Der Hundar-Fluss, der aus den Bergen bis vor das Dorf herabrauscht, wurde in viele kleine Bewässerungskanäle verzweigt, wodurch die Aprikosen- und Apfelpflanzungen bestens zu versorgen sind. Bei der Fluss-Gompa, die über 550 Jahre alt ist und dem Hauptkloster von Thiksey untersteht, befinden sich leuchtend-



weiß getünchte Chörten, während an der Brücke wunderschöne Manisteine aufgeschichtet sind. Beim Kloster erhebt sich das zwar etwas auffällige, aber mit schönen Holzschnitzereien geschmückte Haus der früheren Königsfamilie von Nubra. Die beiden Tempelräume bergen sehenswerte Objekte aus Tibet.

Am Nachmittag kehren wir über die Koyak-Brücke zum Camp nach Sumur zurück.

**einfache Bambushütten; (FMA)**

### Tag 16: Sumur

Heute besuchen wir im Nubra-Tal die heißen, heilkräftigen Quellen von Panamik. Wir fahren noch ein Stück talaufwärts, überqueren den Nubra-Fluss auf der einzigen Brücke und folgen der Schotterstraße bis zum Beginn des steilen Aufstiegs zur Enza Gompa. Von dem kleinen Kloster aus, das in einem Wäldchen liegt haben wir einen schönen Blick ins Tal. Auf der Rückfahrt nach Sumur machen wir noch einen Abstecher zu einem versteckt gelegenen heiligen See.

**Gehzeit ca. 2 Std.; einfache Bambushütten; (FMA)**

### Tag 17: Sumur - Leh

Für die Rückfahrt von Sumur hinauf zum Khardung La und hinunter nach Leh zum Hotel müssen wir wieder mit rund 7 Stunden Fahrt rechnen. Den Rest des Tages können wir zum Ausruhen nutzen und die Erlebnisse im Nubra-Tal nachwirken lassen.

**Fahrzeit ca. 7 Std.; Hotel; (FMA)**

### Tag 18: Leh

Dieser Tag ist als Sicherheitstag notwendig, falls es beim Ausflug ins Nubra-Tal oder bei der Rückfahrt zu Verzögerungen gekommen ist. Mögliche Ausflugsziele vom Hotel aus können wir mit unserer Reiseleitung besprechen. Zum Abschluss lohnt der Aufstieg zur alten Lehbürg.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 19: Leh - Delhi

Wir nehmen Abschied von der grandiosen Bergwelt Ladakhs. Vormittags fliegen wir von Leh nach Delhi zurück und werden zu unserem Hotel gebracht. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann am Connaught Place einkaufen oder dem bunten Treiben zusehen.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 20: Delhi

Am Vormittag sehen wir uns in Old Delhi die Große Freitagsmoschee und das Rote Fort mit seinen Palästen, Audienzhallen und Pavillons an; die Bauten entstanden im 17. Jh. zur Zeit des Mogulkaisers Shahjahan. Eine Rikscha-Fahrt oder ein Spaziergang in der geschäftigen Altstadt zum Chandni Chowk rundet unseren Besuch ab. Nachmittags besichtigen wir den 1939 von Gandhi eingeweihten Lakshmi Narayan-Tempel, das Grabmal des Mogulherrschers Humayun (16. Jh.) und den Qutb Minar-Komplex mit den ältesten moslemischen Bauten Delhis aus dem 12.-14. Jahrhundert. Nach unserem gemeinsamen Abschlussessen im Hotel werden wir zum Flughafen gebracht.

**(FA)**

### Tag 21: Rückreise

Nachts Rückflug nach Deutschland. Ankunft morgens.

## Programmabweichung beim Reiseternin mit dem Klosterfest Hemis (Kurzfassung):

### Tag 1 B: Anreise

Frankfurt - Delhi

### Tag 2 B: Delhi - Leh

**(FMA)**

### Tag 3 B: Leh

Vormittags Besichtigung von Spituk und Phyang. Nachmittags fahren wir hinauf zur alten Leh Burg. Wir genießen die Aussicht auf Leh und Umgebung, besichtigen einige Tempel und wandern wieder hinunter nach Leh. Über den Bazar gehen wir zurück zum Hotel.

(FMA)

### Tag 4 B: Leh

Vormittags besuchen wir den Königspalast von Stok, nachmittags das SOS-Kinderdorf in Choglamsar.

(FMA)

### Tag 5 B: Leh - Hemis

Heute besichtigen wir Shey und Thiksey und fahren weiter nach Hemis.

**Übernachtung im Zelt; (FMA)**

### Tag 6 B: Hemis-Fest

Der ganze Tag steht uns für die Teilnahme am Hemis-Fest zur Verfügung.

**Zeltübernachtung; (FMA)**

### Tag 7 B: Hemis-Leh

Vormittags haben wir nochmals Gelegenheit, an den Festlichkeiten teilzunehmen. Nachmittags Rückfahrt nach Leh.

**Hotel; (FMA)**

### Tag 8 B: Leh - Lamayuru - Tingmogang

Auf der Straße Leh-Kargil fahren wir am Nordufer des Indus in der gewaltigen Durchbruchsschlucht flussabwärts. Unterwegs bieten sich mehrere Fotostops an, so z.B. am Zusammenfluss von Zanskar und Indus, wo sich die verschiedenfarbigen Wassermassen mischen. An einer schmalen Stelle in der Schlucht hinter dem Großdorf Saspol, bekannt für seine reichen Aprikosen- und Apfelelnten, führt eine Brücke über den Indus zur fruchtbaren Oase Alchi ans Südufer. Die Tempel von Alchi (11.Jh.) weisen schöne holzgeschnitzte Türrahmen, herrliche Wandmalereien und überlebensgroße Statuen von Bodhisattvas (Sanskrit *Träger des Erleuchtungsbewusstseins*) auf. Nach diesem Abstecher geht es nachmittags am Nordufer des Indus weiter und hinter Khalse über die Indus-Brücke aus dem Haupttal hinaus ins Tal des Yapola und entlang Dutzenden von Serpentinaen nach Lamayuru (3.600 m; ca. 40 km). Bevor wir vom Rastplatz zum Klosterdorf auf einem Felsporn hinabsteigen, können wir von einem Aussichtspunkt die seltsamen Erosionsformen des Moonland Valley bewundern - gelbliche Ablagerungen eines legendären Sees unterhalb der Taloase. Das Kloster Lamayuru gehört wie Phyang der Drigunkpa-Schule (halbformierte Rotmützen) an und geht wie Alchi auf das 11.Jh.



zurück, als der große Gelehrte und Übersetzer Rintschen Zangpo in Ober- und Unterladakh 108 heilige Stätten errichten ließ. Im Klosterdorf, wo eine der größten Gemeinden von Ladakh lebt (etwa 100 Mönche), können wir die reich geschmückten Hauptgebäude aus dem 16. Jh. betreten und die großen Chörten umrunden. Das Kloster trägt den Namen Tharpa Ling, „Platz der Freiheit“. Anschließend fahren wir zurück ins Indus-Tal und biegen hinter Nurla auf eine Piste ins Seitental von Tingmogang (3.300 m, auch Themisgang genannt) ab. Mit seinen Aprikosen-, Apfel- und Walnussbäumen zählt der Ort zu den reichsten in Ladakh und war bis ins 15. Jh. Königsresidenz von Unterladakh. Auf dem Höhenrücken über dem Dorf erhebt sich ein Kloster mit einem Maitreya- und Avalokiteshvara-Tempel.

Auf- und Abstieg zu Fuß ca. 2 Stunden; Zeltübernachtung auf einem Campingplatz in Tingmogang.

**Gehzeit ca. 2 Std.; Zelt; (FMA)**

### **Tag 9 - 13 B: Trekking**

siehe Tag 8 - 12 des Programms

**Zeltübernachtungen; (FMA)**

### **Tag 14 B: Leh - Sumur**

**einfache Bambushütten; (FMA)**

### **Tag 15 - 16 B: Sumur**

**einfache Bambushütten; (FMA)**

### **Tag 17 B: Sumur - Leh**

**Hotel; (FMA)**

### **Tag 18 B: Leh**

**Hotel; (FMA)**

### **Tag 19 B: Flug von Leh nach Delhi**

**Hotel; (FMA)**

### **Tag 20 B: Delhi**

**(FA)**

### **Tag 21 B: Flug Delhi - Frankfurt**

**Unser Service-Team berät Sie gerne.**

**Telefon-Nummer: 089-235 006-0**

**e-mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)**

## **Charakter der Tour und Anforderungen**

Gut geeignet als erstes Trekking im Himalaya; ausgewogene Mischung von Besichtigungen und Naturerlebnis; auf Wegen und Pfaden, manchmal Geröll; Wandererfahrung hilfreich.

Die Trekkingsstrecke in Ladakh nördlich des Indus ist technisch einfach, erfordert jedoch gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit. Die Tagesetappen liegen bei 3-6 Stunden Gehzeit, es sind mehrere leichte Pässe und nur geringe Höhendifferenzen zu bewältigen. Die Auf- und Abstiege variieren von sanft bis steil, verlaufen auf festen Pfaden oder durch lockeres Geröll und können bei hohen Tagestemperaturen und direkter Sonneneinstrahlung anstrengend sein. Die erreichte Höhe während des Trekkings liegt bei 3.300 bis 3.800 m und während der Zeltübernachtungen zwischen 3.300 und 3.600 m. Per Fahrzeug gelangen Sie kurzzeitig auf eine Höhe von 5.360 m bei der Überquerung des Khardung La (La= Pass) ins Nubra-Tal. Für die bessere Akklimatisierung und um eine frühzeitige Konditionsschwäche zu vermeiden, ist langsames und stetiges Gehen während des Trekkings sehr wichtig. Beachten Sie bitte auch die *Höheninformationen* in den Hauser-Reiseinformationen. Als Vorbereitung für diese Tour empfehlen wir z.B. Wanderungen, Bergtouren und Radfahren. Voraussetzung für diese Ladakh-Reise ist ein gesunder, belastbarer Organismus. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und Kreislauf prüfen.

Die Verkehrswege in Ladakh und Nubra sind schmal, kurvenreich und staubig; sie wurden entweder als Asphalt- oder Schotterstraßen gebaut. In Ladakh benutzen Sie i. d. R. Jeeps. Die beiden langen Etappen über den Khardung-Pass können recht anstrengend sein und erfordern gutes Durchhaltevermögen.

In Leh sind Sie in einem guten Mittelklassehotel untergebracht; während des Trekkings übernachten Sie in Zwei-Personen-Zelten mit Isoliermatte. Das fest eingerichtete Camp im Nubra-Tal verfügt über einfache Bambushütten, ausgestattet mit Feldbetten und eigenem Bad. Eine Begleitmannschaft mit Führer, Koch und Hilfspersonal sorgt während des Trekkings für Ihr Wohl; das Hauptgepäck wird per Fahrzeug zu den Zeltplätzen transportiert. Sie selbst tragen nur Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (Jacke, Wind- und Regenschutz, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.).

## Klima

Ladakh bleibt von den im Sommer aufziehenden Monsunwolken durch die vorgelagerten Bergketten weitgehend verschont. Das wüstenartige Klima zeichnet sich durch große Trockenheit und extreme Temperaturen aus (bis zu - 40°C im Winter und intensive Sonneneinstrahlung mit bis zu 30°C im Sommer). In den vergangenen Jahren traten durch Klimaverschiebungen im Sommer vermehrt Wolken auf, es gab Gewitter und Regenschauer. In den Hochtälern Ladakhs kann es tagsüber sehr heiß werden (25-30°C). Im Juli und August sind die Nächte meist angenehm kühl, doch kann, je nach Wetterlage, nachts auch Frost (bis minus 5°C) auftreten.

## Ausrüstung

Den klimatischen Bedingungen entsprechend sollten Sie sowohl leichte als auch warme und strapazierfähige Kleidung auf diese Reise mitnehmen. Wegen der starken Sonneneinstrahlung sind Hut, Sonnenbrille sowie Haut- und Lippencreme mit hohem Lichtschutzfaktor notwendig. Für die Wanderungen brauchen Sie Leichtbergschuhe mit griffiger Profilsohle, für die Übernachtungen einen guten Schlafsack mit einem Komfortbereich bis minus 5°C. Für die Nächte im Zelt werden einfache Isoliermatten gestellt; wer mehr Schlafkomfort wünscht, kann sich eine leichte Thermomatte mitnehmen.

## Gepäck

Für diese Reise können Sie auch einen Rollkoffer/ eine Tasche mit Rollen verwenden. Das Hauptgepäck wird befördert. Sie tragen nur Ihren Tagesrucksack mit Trinkflasche, Sonnenschutz, Fotoausrüstung etc.



## Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben (z.B. wetterbedingte Verschiebungen oder Ausfälle von Flügen), bitten wir um Ihr Verständnis.

Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

## Sicherheitshinweise

Bei Drucklegung existiert ein Sicherheitshinweis des Auswärtigen Amtes. Wir bitten um Beachtung: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

## Einreise und Gesundheit

Für Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs, der Schweiz und Italiens ist zur Einreise nach Indien ein Visum erforderlich, das in den Reisepass eingestempelt wird. Beschaffungsdauer ca. 2 Wochen. Der Reisepass muss über das Reisedatum hinaus noch 6 Monate gültig sein. Detaillierte Informationen zur Antragsstellung erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter [www.bctropen.de](http://www.bctropen.de) finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: Aug. 11) oder unter: [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
  - Englisch sprechender Führer
  - Flug mit Austrian Airlines ab/bis Deutschland über Wien nach Delhi
  - derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
  - Inlandsflüge mit Jet Airways oder Kingfisher Red
  - Übernachtung in Hotels und Zelten
  - meist Vollpension
  - Begleitmannschaft
  - Gepäcktransport
- Gepäcktransport
- Camping- und Kochausrüstung
  - Transfers/Fahrten lt. Programm
  - Eintrittsgebühren lt. Programm
  - Hauser-Top-Schutz im Wert von € 129,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

### Wunschleistungen

- Anschlussflüge ab Österreich/Schweiz gegen Aufpreis und nach Verfügbarkeit
- Hauser-Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze gegen Aufpreis
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

## Termine und Preise:

Reisennummer: INK02

Reisetage: 21 Tage

Teilnehmerzahl: 11-15

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
24.06.2012 - 14.07.2012*	2.790,00€
14.07.2012 - 03.08.2012**	2.790,00€
28.07.2012 - 17.08.2012	2.790,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag 390,00€	

\***Termin mit Hemis Fest**

\*\* **Termin mit Phyang Fest**

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (für Indien: Visumgebühr € 50,-, Bearbeitungsgebühr Visastelle ca. € 11 - 14,-/ Stand 10/11); fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 10- 15/Tag in Indien); Trinkgelder (ca. € 60,-) individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## Hauser Shop / Gutscheine

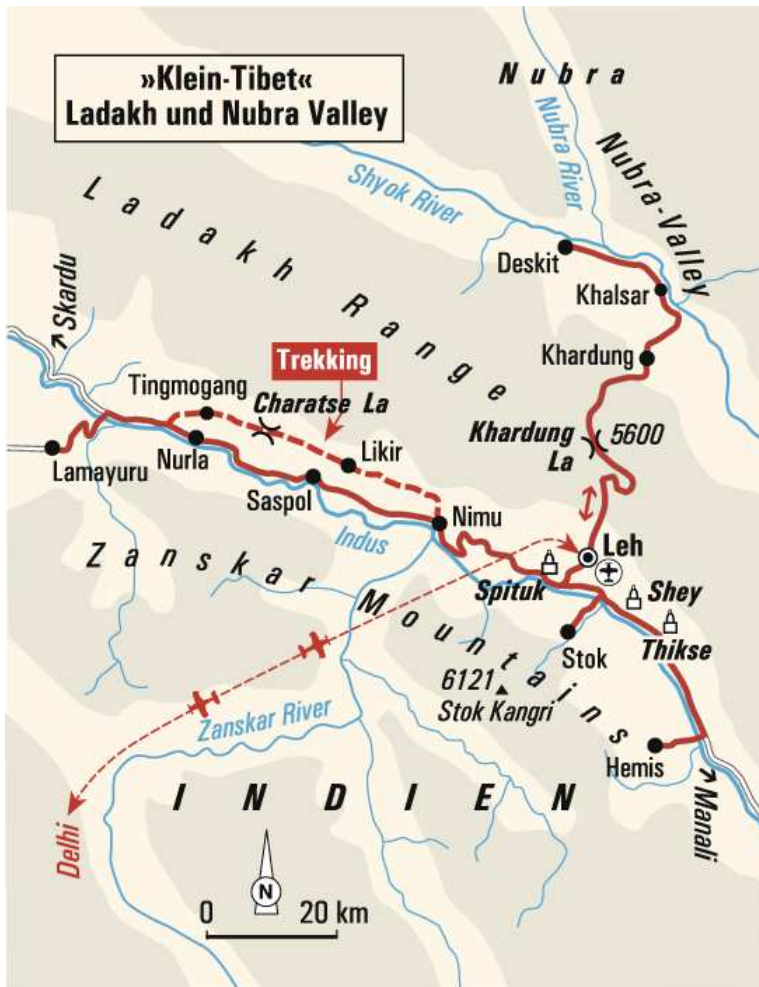
Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25.- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.Hauser-Shop.de](http://www.Hauser-Shop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

## Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umweltengagement wichtig. Verantwortungsvoller Umgang mit der Natur gilt uns als ebenso selbstverständlich wie Respekt vor der Kultur unserer Gastgeber. In verschiedenen Ländern unterstützen wir und Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin bestimmter Hauser-Reisen diverse Projekte. Bei dieser Tour handelt es sich um das Projekt: SOS-Kinderdorf in Choglamsar bei Leh. Hier werden tibetische Flüchtlingskinder und Kinder aus armen ladakhischen Familien in einer Ganztagschule unterrichtet. Fast die Hälfte der Kinder lebt ohne Eltern in einem der SOS-Familienhäuser mit einer Pflegemutter. Ungefähr 1000 weitere Kinder werden in den abgelegenen Gebieten des Changthang unterrichtet und in Internaten betreut. Die Kinder erhalten in der Tibeterschule Choglamsar eine umfassende Bildung und Betreuung unter Wahrung ihrer tibetischen Identität. Ziel des Hauser-Engagements ist es, die Schulbildung der Kinder zu unterstützen. Mit einem Schulabschluss haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich um einen Arbeitsplatz in Indien zu bewerben und finanziell unabhängig zu werden. Zu den konkreten Maßnahmen im Hinblick auf dieses Ziel gehören: der Besuch des Projektes in Leh im Verlauf mehrerer Hauser-Touren, die Möglichkeit des Besuchs der Zweigschule in Sumdo bei einigen dieser Reisen, die Mitfinanzierung des Schulbetriebes, der SOS-Familienhäuser und von Baumaßnahmen sowie die Übernahme und Vermittlung von Patenschaften.

Weitere Auskünfte zum Ladakh-Projekt und zu anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder der Hauser-Umweltgruppe, e-mail: [umwelt@hauser-exkursionen.de](mailto:umwelt@hauser-exkursionen.de)



### Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH  
 Spiegelstr. 9,  
 81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99  
 E-Mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)  
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften

THE SPIRIT OF  
MOUNTAIN SPORTS

