



Indien

Ladakh - Oasen und Nomadenpfade



III



5.320









9x



10x



-  **Fünftägiges Zelt-Trekking vom Indus-Tal ins Nubra-Tal**
-  **Fünftägiges Zelt-Trekking vom Nubra-Tal zum tiefblauen Pangong-See**
-  **Pause im Nubra-Tal: grüne Oase zwischen Karakorum und Ladakh Range**
-  **Überquerung des 5.320 m hohen Lasirmou La**
-  **Besichtigung der buddhistischen Klöster Thikse, Phyang und Hemis**
-  **Aussichtsreiche Fahrt über den Chan La (5.475 m) zurück ins Indus-Tal**

Von Delhi fliegen Sie in die Gebirgsregion zwischen Himalaya und Karakorum - nach Leh in Ladakh. Manchmal werden Sie vielleicht den Eindruck haben, Ladakh sei „tibetischer“ als Tibet, und das zu Recht, denn die Ladakhi konnten ihre Religion frei ausüben und ihre traditionelle Lebensweise beibehalten. Die ersten Reisetage dienen hauptsächlich der Höhenanpassung, Sie haben viel Zeit für ausgiebige Besichtigungen. Die schönsten Klöster in der Umgebung von Leh wie Tikse, Spituk, Phyang sowie die Tempel von Alchi und natürlich auch die Besichtigung von Leh stehen auf dem Programm.

Westlich von Leh, beim Kloster Phyang, beginnt der erste, 5-tägige Teil des Trekkings. In Etappen steigen Sie zum 5.320 m hohen Lasirmou-La (La=Pass) auf und überqueren die Ladakh-Gebirgskette. Dieses Trekking endet im grünen Nubra-Tal - auch der „Blumengarten“ Ladakhs genannt. Hier verbringen Sie zwei Nächte in einem fest eingerichteten Camp. Im Norden ragen die eisbedeckten Gipfel des Karakorum auf, im Süden bildet die Ladakh Range die natürliche Grenze zum Indus-Tal. Tiefblauer Himmel über karger Hochgebirgslandschaft, Sanddünen im Kontrast zu leuchtend grünen Oasen! Auf den Dächern der weiß getünchten Häuser flattern bunte Gebetsfahnen.

Anschließend erleben Sie Ladakh auf einer noch kaum begangenen Route: Das 5-tägige Trekking führt vom Nubra-Tal in Richtung Südosten über den 5280 m hohen Nebuk-La nach Durbuk. Jeeps bringen Sie von dort zum tiefblauen Pangong-See - mit 150 km Länge und 4 km Breite der größte Salzwassersee Tibets, der sich bis Ladakh erstreckt. Dort, an der Grenze zu Tibet, zelten Sie für eine Nacht und fahren dann über den Chan-Pass wieder ins Indus-Tal. Auf der Rückfahrt nach Leh besuchen Sie das Kloster Hemis, den größten Klosterkomplex in Ladakh und Hauptsitz der bhutanesischen Dukpa Kargyüpa-Schule. Nach den Tagen in der grandiosen Bergwelt Ladakhs fliegen Sie von Leh nach Delhi und nach einem Besuch der indischen Hauptstadt zurück nach Deutschland.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Frankfurt - Delhi

Flug nach Delhi.

Tag 2: Delhi - Leh

Am frühen Morgen Ankunft in Delhi. Transfer zum nationalen Flughafen und Flug nach Leh. Wir werden abgeholt und zum Hotel gefahren. Am Nachmittag machen wir einen Spaziergang ins Stadtzentrum und sehen uns den geschäftigen Bazar und den bunten Markt an. Wegen der dünnen Luft in 3.500 m Höhe und der noch fehlenden Akklimatisation empfiehlt es sich, vor allem in den ersten Tagen auf Ausflügen und auf dem Trekking langsam und stetig zu gehen und unnötige Anstrengungen zu vermeiden. Wir fahren zur Shanti Stupa und genießen den Ausblick auf Leh und Umgebung bei Abendsonne. Über viele Stufen geht es zu Fuß hinunter zum Ortsteil Changspa; hier gibt es viele kleine Gästehäuser und Restaurants. Wir wandern zurück zu unserem Hotel.

Übernachtung im Hotel; (MA)

Tag 3: Leh

Vormittags fahren oder laufen wir hinauf zur alten Lehbürg, dem Königspalast und den Tempeln der Namgyal-Dynastie. Von den Ruinen auf dem Felsvorsprung, wo Tausende von bunten Gebetsfahnen im Winde flattern, bietet sich eine herrliche Aussicht über die Oasen um Leh, der Blick reicht bis zum Stok Kangri-Massiv. Zu Fuß geht es wieder hinunter nach Leh zu unserem Hotel. Am Nachmittag machen wir einen Abstecher zum Mahabodi International Meditation Centre (MIMC) bei Leh (siehe Hauser Umwelt- und Sozialprojekte).

Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 4: Leh

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 Zaskar und Indus, wo sich die verschiedenfarbigen Wassermassen mischen. Wir kommen vorbei an Nimu, einer fruchtbaren Talaue mit Feldern und Obstbäumen, und besichtigen 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 Apfeleernten, 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. Wir fahren zurück nach Leh.

Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 5: Leh

Es geht das breite Indus-Tal aufwärts, und wir erreichen das auf einem Felsrücken erbaute Großkloster Thiksey. Eindrucksvoll sind die alten Gebetshallen aus dem 15. Jahrhundert. Vom Klosterdach schweift der Blick weit über grüne Weiden, Felder, gelbbraune Schotterstreifen und die Felsen der Hochgebirgswüste. Danach schauen wir uns die alten, weiß getünchten Chörten-Gruppen der Mon bei der „Kristallburg“ von Shey an und besuchen die historische Residenz der Yarklun-Dynastie von Ladakh. Wir kehren zurück nach Leh und haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 6: Leh - Phyang – Murubok

Wir besuchen das auf einem Felsen errichtete Kloster Spituk, das Mutterkloster der Gelbmützen in Ladakh. Es ist reich mit Thangkass, Ritualgeräten und Statuen geschmückt. Dann fahren wir das karge Indus-Tal abwärts und biegen in ein fruchtbares Seitental ein. Bald ist das Kloster Phyang auf einer Felskuppe erreicht. Durch die Tor-Chörten spazieren wir zum Klosterhof dieses Rotmützen-Ordens und besichtigen die Gebets- und Versammlungshallen. Das Kloster gehört zur Digunkpa-Sekte, die wiederum zum Rotmützen-Orden (Kargyüpa) zählt.

Während nun unser Trekkinggepäck auf die Tragtiere verladen wird - am ersten Tag dauert das erfahrungsgemäß etwas länger - besichtigen wir die Gebets- und Versammlungshallen. Die erste Etappe führt auf einer selten befahrenen Jeepstiege und dann auf einem guten Weg bis zu den letzten Bauernhäusern in diesem Tal, Murubok (ca. 4.000 m). Während des gemächlichen Aufstiegs haben wir Zeit, um unseren persönlichen Rhythmus zu finden, die karge Landschaft zu betrachten und immer wieder einen Blick zurück auf die Stok- und Zanskar-Kette zu werfen.

Gehzeit 2 - 3 Std.; Aufstieg 420m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 7: Murubok - Base Camp Lasirmou-La

Wir folgen einem Bachlauf bergauf durch sehr karge Landschaft. Auf den letzten ebenen Flächen wird noch etwas Gerste angebaut, dann kommen wir zu hoch gelegenen Almen. (ca. 4.400 m).

Weiter geht es bergauf, die Landschaft ändert sich merklich. Von Schotterfeldern wechseln wir durch Blockkare und folgen dem kaum sichtbaren Weg mit Hilfe der Steinmännchen. Vor uns sehen wir nun die ersten Schneefelder und mit etwas Glück können wir in den Seitentälern auch Bergziegen oder Bergschafe beobachten. Dass bald eine Höhe von 5.000 m erreicht wird, können wir am gedrungenen Himalaya-Rittersporn erkennen. Unser Base Camp errichten wir vor dem Pass auf ca. 4.800 m.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 800m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 8: Base Camp Lasirmou-La - Seragan

Früh brechen wir auf, denn heute ist der anstrengendste Tag dieses Trekkings. Am Pass sollten wir möglichst vor Mittag sein. Den Kamm der Ladakh-Kette erreichen wir in ca. 4 Stunden, während der letzten halben Stunde geht es ziemlich steil hoch. Bunte Gebetsfahnen „begrüßen“ uns auf dem 5.320 m hohen Lasirmou-La. Es bleibt genug Zeit für eine Pause und wir können den Rundblick auf Sechstausender genießen, im Norden schweift der Blick bis hin zum Karakorum und Saltoro-Gebirge. Nun steigen wir ca. 1 Stunde über einen flachen Gletscher ab und legen unterhalb des Gletschers eine längere Rast ein. Um eine gute Schlafhöhe zu erreichen, steigen wir bis zu einem sehr schönen Lagerplatz namens Seragan auf ca. 4.800 m ab.

Gehzeit 8 - 9 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 500m; Übernachtung im Zelt; (FMA)



Tag 9: Seragan - Hundardok

Landschaftlich gehört dieser Tag zu den schönsten unserer Route. Da es ausschließlich bergab geht, können wir die großartige Bergwelt mit uns genießen. Wir folgen dem Thanglasgo-Bach. Jedes Seitental gibt den Blick auf weitere Eisriesen wie Telthep (5.960m), Ajanglung (6.020 m) und andere, namenlose Gipfel frei. Unterwegs kommen wir an der größeren Alm, „Pulu“ (4.690 m), vorbei und können eventuell frischen Joghurt und Buttertee verkosten. Hier leben während des Sommers 2 Familien und hüten 60 Yaks, eine große Anzahl von Schafen und Ziegen. Am Schnittpunkt dreier Täler und gegenüber dem markanten Spanpuk-Gipfel (6.140 m) erreichen wir das Dorf Hundardok (4.150 m) und schlagen unser Lager oberhalb des Ortes auf. Bei einem Becher Chang können wir beobachten, wie die großen Herden abends ins Dorf zurückgetrieben werden oder wir machen selbst noch einen Spaziergang ins Dorf.

Gehzeit ca. 6 Std.; **Abstieg 650m;** **Übernachtung im Zelt;** (FMA)

Tag 10: Hundardok - Hundar - Deskit - Sumur

Der heutige Tag erfordert einige Kondition, denn der Abstieg ins Nubra-Tal wird kräftezehrend. Der Weg am Dorfrand von Hundardok führt uns über zwei Brücken zum Zusammenfluss von Thanglasgo und Palzampiu zum Hundar-Fluss, dessen Schlucht wir folgen. Kurz unterhalb des Dorfes Wachan können wir bei klarer Sicht in der Ferne den zweithöchsten Berg Ladakhs, Saser Kangri (7.672 m), sehen. Der Weg verläuft am Berghang entlang dem Fluss. Die meisten Wegstücke sind gut ausgebaut, es gibt aber auch wacklige Felsstege und ausgesetzte Passagen am Hang. Gelegentlich hat die Witterung Wegstücke zerstört, und wir müssen vorsichtig gehen. Nach einer Ruhepause setzen wir den Abstieg fort, der unerwartet oft ein Aufstieg ist, weil etliche Seitentäler nicht anders überwunden werden können. Immer, wenn wir eine Hochfläche erreichen, können wir bereits ins weite Tal des Shyok hinabsehen, und bald sind auch schon die weiße und die rote Gompa von Hundar zu erkennen. Da wir ziemlich an Höhe verloren haben, spüren wir die Sonne brennen und sind froh, am Ende des Tages durch eine dunkle Schlucht im Konglomeratgestein an einen kühlen Bach zu kommen. Wir folgen diesem bis zur Straßenbrücke in Hundar. 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 Apfelplantagen 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. Unterhalb des Klosters erhebt sich das zwar etwas baufällige, aber mit schönen Holzschnitzereien geschmückte Haus der früheren Königsfamilie von Nubra (3.395 m). Die beiden Tempelräume bergen sehenswerte Objekte aus Tibet. Nach der Besichtigung und einer Teepause im Dorf fahren wir mit Jeeps zum Dorf Deskit im Shyok-Tal. 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. Anschließend fahren wir nach Sumur in unser Camp.

Gehzeit ca. 7 Std.; **Aufstieg 200m;** **Abstieg 750m;** **Übernachtung im Camp in Bambushütten;** (FMA)

Tag 11: Nubra-Tal

Wir nehmen uns Zeit für Besichtigungen im Nubra-Tal. Wir fahren ein Stück talaufwärts bis zur einzigen Brücke über den Nubra-Fluss beim Dorf Taksha und überqueren den Nubra-River. Von der Fahrpiste steigen dann auf zum kleinen Kloster Ensa, das in einem Wäldchen am Hang liegt und einen herrlichen Talblick gewährt.

Nach der etwa 2-stündigen Wanderung kehren wir zur Brücke zurück und fahren wieder nach Sumur.

Gehzeit ca. 2 Std.; **Übernachtung im Camp in Bambushütten;** (FMA)

Tag 12: Sumur - Digar

Nun beginnt der zweite Teil unseres Trekkings. Nach dem Frühstück fahren wir in südöstlicher Richtung entlang dem Shyok-Fluss nach Khalsar und dann weiter bis zum Dorf Digar. Am Nachmittag können wir das kleine Dorf erkunden. Wir errichten auf einer Wiese am Fluss unser Zeltcamp für die Nacht.

Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 13: Digar - Agyam

Von Digar wandern wir auf einem Panoramaweg Richtung Shyok Fluss. Nach ca. 1 Stunde steigen wir zu einem Hochplateau ab, an dessen Ende sich ein herrlicher Blick ins Shyok-Tal bietet. Wir steigen wir ab zur kaum befahrenen, geteeren Straße und wandern in ca. 1,5 Stunden bis zu unserem Lager in Agyam.

Gehzeit ca. 4 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 14: Agyam - Tangyar

Die Straße führt auf entlang dem Fluss über die Weiden des Dorfes und weiter nach Tangyar. Das Flusstal ist üppig grün bewachsen und bildet einen interessanten Kontrast zu den kahlen Felsen der Berge ringsum, die, je nach Tageszeit, in den verschiedensten Gelb-, Grau- und Rottönen leuchten. Der Weg steigt allmählich an; je höher wir kommen, desto schöner ist der Blick zurück ins Shyok-Tal mit den schneebedeckten Gipfeln der Ladakh Range und der Karakorum Range im Hintergrund. Nach ca. 3 Stunden allmählichen, stetigen Anstiegs queren wir den Fluss. Dann haben wir schon unseren nächsten Campingplatz auf einer weitläufigen Almweise erreicht. Oberhalb der Wiese kleben die Steinhäuser des Dorfes Tangyar am Hang, darüber thront das kleine Kloster. Auf der anderen Seite des Tales führt der Weg weiter zu einer Hochalm. Nach der Mittagspause steigen wir in ca. 1 Stunde nach Amdī. Inmitten der Steinwüste gibt es hier sattgrüne Kornfelder und ausgedehnte Weiden. Nur einige kleine Steinhäuser als Unterkunft für die Bauern stehen hier. Wir steigen wieder ab zum Zeltplatz und gehen weiter zum Dorf Tangyar. Zwischen den dicht nebeneinander gebauten, typisch ladhakischen Steinhäusern steigen wir auf zum Kloster. Falls der einzige dort lebende Lama nicht gerade unterwegs ist, öffnet er uns gegen eine kleine Spende gern die Tür zum Gebetsraum.

Wir genießen noch eine Weile die einzigartige Atmosphäre und den Ausblick vom Klosterhof, bevor wir uns auf den Rückweg zum Zeltplatz (3.850 m) machen.

Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 200m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 15: Tangyar - Zukhthe-Alm

Zu Beginn führt der Weg wieder hinauf zum Dorf, dann unterhalb des Dorfes stetig bergauf auf schmalen Pfad durch felsiges Gelände. Nach ca. 1,5 Stunden ist ein von Hand aufgeschichteter Steinwall zu überwinden. Danach wird das Gelände etwas flacher und geht in eine Hochebene über. Am Ende des Hochtales taucht im Hintergrund der mächtige Gletscher des Nebok Ri (5.800 m) auf, dessen Schneefeld in der Sonne leuchtet. Bald haben wir unseren Zeltplatz auf der Zukhthe-Alm (4.900 m) erreicht.

Gehzeit ca. 4,5 Std.; Aufstieg 1.050m; Übernachtung im Zelt; (FMA)



Tag 16: Zukthe - Nebuk La (5.280 m) - Relay

Heute erklimmen wir in ca. 2 Stunden den zweithöchsten Pass des Trekkings, den Nebuk La (5.280 m). Der Weg führt anfangs über buckelige Almiesen, wir laufen über Teppiche von Enzian! Mit etwas Glück bekommen wir eines der seltenen Blauschafe zu sehen oder ein Murmeltier kreuzt unseren Weg. Nach ca. 1 Stunde mäßig steilen, weglosen Anstiegs über die Almwiese, später über Blockgestein, führt der Pfad schließlich ziemlich steil hinauf zum Pass. Ein einzigartiger Ausblick auf die Changtang und Ladakh Range ist der Lohn für unsere Mühe, sofern das Wetter mitspielt. Nach kurzer Gipfelpause machen wir uns an den Abstieg. Er führt durch losen Schotter entlang eines Berghanges allmählich hinunter zu einem weiten Flusstal. Von Süden her öffnen sich 5 verschiedene Täler zum Fluss. Unten im Tal sehen wir auf den grünen Flusssauen einige weiße Nomadenzelte und grasende Pferde bzw. Mulis. Nach ca. 3 Stunden Abstieg haben wir das Flusstal erreicht und lagern auf einer Wiese am Fluss beim Dorf Relay (4.400 m).

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 1.000m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 17: Relay - Durbuk - Pangong-See

Unser Weg führt oberhalb des Flusses das Tal entlang durch felsige Landschaft. Doch nur auf den ersten Blick wirkt der Stein kahl. Bei genauerem Hinsehen entdecken wir viele verschiedene Alpenblumen, teilweise üppig blühende Büsche. Der Talgrund unten am Fluss ist üppig grün bewachsen. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir eine Brücke und queren den reißenden Fluss. Auf der anderen Seite führt der Weg steil hinauf, bis wir auf einen Schotterweg und einen kleinen Pass treffen. Von hier sehen wir schon auf der anderen Seite im Tal die grünen Felder und die ersten weißen Steinhäuser von Durbuk leuchten. Auf der Schotterpiste führt der Weg in ca. 30 Minuten hinab ins Tal. Im Dorf erwarten uns Jeeps und bringen uns in ca. 1,5-2 Stunden zum Pangong-See (4.267 m). Das leicht salzhaltige Wasser schimmert in den verschiedensten Blautönen. Der See ist 144 km lang und 5-6 km breit. Der größte Teil des Sees liegt auf chinesischem Gebiet. Er ist umgeben von kahlen Bergen mit Hängen in allen Farbschattierungen und schneebedeckten Gipfeln; einzelne grüne Wiesenflächen mit blühenden Sträuchern am Ufer bilden einen schönen Kontrast. Wir schlagen unsere Zelte auf einer Wiese am Ufer des Sees auf.

Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 540m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 18: Pangong-See - Hemis - Leh

Nach dem Frühstück brechen wir auf Richtung Leh. Die Fahrt führt über den Chang La (5.475 m), einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt, und dauert ca. 4 Stunden. Wir besuchen das Kloster Hemis, den 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“ Götasang (3.900 m), einer ruhigen Meditations-Gompa. Wer diese Wanderung auslassen möchte, kann sich beim Kloster Hemis aufhalten. Durch das Indus-Tal fahren wir in 1 Stunde nach Leh zum Hotel zurück.

Fahrzeit ca. 5 Std.; Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 19: Reservetag

Für heute ist kein geführtes Programm vorgesehen. Der Tag gilt vielmehr als Reserve- und Puffertag, falls es auf dem Trekking wegen schlechten Wetters oder sonstiger Umstände Verzögerungen gegeben hat oder der Flug nach Delhi kurzfristig verschoben werden sollte. Es bietet sich ein Bummel zum **Gartenkloster Sankar**, dem jüngsten Zweigkloster der Gelugpa in Ladakh, an. Der Weg führt durch die Leh-Oase zwischen Getreidefeldern und Baumalleen und vorbei an rauschenden Bächen.

Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 20: Leh - Delhi

Vormittags fliegen wir von Leh nach Delhi zurück. Wir werden zu unserem Hotel gebracht. Nachmittags besuchen wir den Tempel Lakshmi Narayan und das Grabmal des Herrschers Humayun (16. Jh.).

Übernachtung im Hotel; (FMA)

Tag 21: Delhi

Vormittags unternehmen wir Besichtigungen in Delhi. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Im Hotel haben wir einige Zimmer zum Umziehen und Frischmachen reserviert. Nach dem Abendessen werden wir zum Flughafen gebracht.

(FA)

Tag 22: Heimreise

Nachts Rückflug nach Deutschland, morgens Ankunft.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Abwechslungsreiches Zelt-Trekking in zwei Etappen; fest eingerichtetes Camp mit Bambushütten im Nubra-Tal; schöne Mischung aus Besichtigungen und Wanderetappen.

Das Trekking erfordert gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit. Die Tagesetappen liegen bei 6-8 Stunden Gehzeit, die Höhendifferenzen am Tag bei maximal ca. 1.000 m. Die maximale zu Fuß erreichte Höhe beträgt 5.320 m (Lasirmou-La). Die Auf- und Abstiege während der beiden Trekkings variieren von sanft bis sehr steil, verlaufen auf festen Pfaden oder durch lockeres Geröll und können bei oft sehr hohen Tagestemperaturen und starker Sonneneinstrahlung anstrengend sein. Als Vorbereitung für dieses Trekking empfehlen wir ausgedehnte Wanderungen und Bergtouren.

Voraussetzung für diese Reise sind ein gesundes Herz und ein gesunder Kreislauf sowie ein belastbarer Organismus. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Durch die ungewohnte Höhe werden erhöhte Anforderungen an den Körper gestellt. Die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht auszuschließen. Für die bessere Akklimatisation und um eine frühzeitige Konditionsschwäche zu vermeiden, ist **langsames und stetiges Gehen** besonders am Anfang, aber auch während des Trekkings erforderlich. Beachten Sie bitte die **Höheninformationen** in den Hauser-Reiseinformationen.

Eine Begleitmannschaft mit Koch und Helfern bereitet während des Trekkings die Mahlzeiten zu und serviert; Lastentiere befördern das Hauptgepäck. Sie selbst tragen nur Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (Jacke, Wind- und Regenschutz, Trinkflasche, Fotoapparat, usw.). Helfen Sie bitte bei allen während des Zeltens anfallenden Arbeiten wie Auf- und Abbau der Zelte mit. Toleranz, Kameradschaft, Gemeinschaftsgeist und



Hilfsbereitschaft sollten allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen selbstverständlich sein.

Die Verkehrswege in Ladakh sind schmal, kurvenreich, staubig und mit Ausnahme der Hauptstraße im Indus-Tal oft nicht asphaltiert. Für die Fahrten stehen Ihnen Jeeps zur Verfügung. Die einzelnen Fahretappen können recht anstrengend sein und erfordern Durchhaltevermögen. Für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenproblemen) sind diese Etappen nicht geeignet.

In Leh übernachten Sie in einem guten Mittelklasse-Hotel, während des Trekkings schlafen Sie in Zelten und an zwei Nächten im Nubra Tal in Bambushütten mit eigenem Bad.

Die Verpflegung in Leh ist abwechslungsreich und besteht meist aus Reis, Kartoffeln, Brot und Gemüse; für das Trekking muss sie komplett von Leh aus mitgeführt werden, so dass es nicht immer Frischkost gibt und vorwiegend vegetarisch gekocht wird.

Bitte berücksichtigen Sie: Brücken, Flughäfen oder sonstige strategisch wichtige Einrichtungen dürfen nicht fotografiert werden.

Klima

Unser Reiseziel bleibt durch die vorgelagerten Bergketten von den im Sommer aus Nordindien zum Himalaya ziehenden Monsunwolken weitgehend verschont. Das wüstenartige Klima zeichnet sich durch große Trockenheit und extreme Temperaturen aus (bis zu - 40°C im Winter und intensive Sonneneinstrahlung bis zu 35°C im Sommer). In den vergangenen Jahren wurden allerdings durch Klimaverschiebungen im Sommer vermehrt Gewitter und Regenschauer verzeichnet. In den Hochtälern Ladakhs ist es tagsüber oft sehr heiß. Im Juli und August sind die Nächte angenehm kühl bis warm, im Juni und September kann die Temperatur nachts bis unter 0°C sinken.

Ausrüstung

Für diese Reise sollten Sie sowohl leichte als auch warme und strapazierfähige Kleidung mitnehmen. Wegen der starken Sonneneinstrahlung sind Hut, Sonnenbrille sowie Haut- und Lippencreme mit hohem Lichtschutzfaktor erforderlich. Für die Wanderungen benötigen Sie Bergschuhe mit dicker Profilsohle; zudem ist ein guter Schlafsack mit einem Komfortbereich bis minus 10°C nötig. Für die Nächte in den Zwei-Personen-Zelten werden Isiermatten gestellt; wer mehr Schlafkomfort benötigt, kann sich eine leichte Thermomatte mitnehmen. Wir empfehlen Teleskop-Tourenstöcke als „Gehhilfe“. Beachten Sie bitte unsere ausführliche **Ausrüstungs-Checkliste** für diese Tour, die Ihnen mit den Reiseunterlagen zugeht.

Gepäck

Wir empfehlen die Mitnahme einer stabilen Reisetasche (z.B. Hauser Reisetasche mit Rollen und herausnehmbarer Kunststoffplatte), sowie eines zweiten abschließbaren Gepäckstücks. So können Sie die Dinge, die sie während des Trekkings nicht benötigen, in Leh deponieren. Ihr Gepäck wird während des Trekkings von Tieren getragen. Daher sollte Ihr Gepäckstück bzw. die Tasche/ der Rucksack nicht mehr als 15 kg wiegen und aus flexiblem Material sein. Während des Trekkings tragen Sie selbst nur Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten für den Tag (Regenschutz/Anorak, Pullover/Fleece, Trinkflasche, 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, 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 oder Bürgerservice Tel.Nr. 03018/172000.

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.

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird Impfschutz gegen Polio, Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Typhus.

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 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.

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Delhi
- Englisch sprechender Führer
- Flug mit Austrian Airlines ab/bis Deutschland via Wien nach Delhi
- Inlandsflüge mit Jet Airways oder Kingfisher Red
- Übernachtung in Hotels und Zelten
- meist Vollpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Camping- und Kochausrüstung
- Transfers/Fahrten
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermits
- Certec-Bag / Überdrucksack
- 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:

Reisenummer: INK12

Reisetage: 22 Tage

Teilnehmerzahl: 10-15

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

| Termine: | Preis: |
|---|-----------|
| 08.07.2012 - 29.07.2012 | 2.890,00€ |
| 05.08.2012 - 26.08.2012 | 2.890,00€ |
| Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag | 390,00€ |

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter www.hauser-exkursionen.de

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

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

Hauser Shop / Gutschein

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 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: *Mahabodi International Meditation Centre (MIMC)* bei Leh. Das MIMC ist eine gemeinnützige, registrierte, nicht staatliche, politisch unabhängige und nicht konfessionsgebundene Organisation. Sie wurde 1986 durch einen Ladakhi gegründet, der als Kind nicht die Möglichkeit hatte, die Schule zu besuchen. Er ist buddhistischer Mönch in der Theravada-Tradition, sein Name ist Ven. Bhikku Sanghasena. Die Organisation kümmert sich um die Realisierung vielfältiger humanitärer, ökologischer und wohlthätiger Projekte in Ladakh. Bisher entstanden auf dem Gelände des MIMC u.a. eine öffentliche Schule für Kinder aus armen Ladakhi-Familien mit Unterkünften für Mädchen und Jungen, ein Heim für Alte und Behinderte, ein Hospital, eine mobile Krankenstation für den Einsatz in abgelegenen Bergregionen, ein Kloster für (derzeit) 12 junge Nonnen, eine öffentliche Bibliothek und ein Meditationszentrum. Weitere aktuelle Projekte sind die Bewässerung und Aufforstung des wüstenähnlichen Standortes in der Nähe von Leh sowie die Entwicklung der Nutzung von Sonnenenergie. Zu den konkreten Maßnahmen im Hinblick auf die Förderung dieses Projektes durch Hauser Exkursionen gehören: der Besuch des MIMC im Verlauf mehrerer Hauser-Touren, die Mitfinanzierung verschiedener Projekte des MIMC durch Hauser und unsere örtliche Agentur sowie die Übernahme und Vermittlung von Patenschaften. Weitere Auskünfte zu diesem Projekt und zu anderen Hauser Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gern die Mitglieder der Hauser-Umweltgruppe, e-mail: 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
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften