



Indien

Zanskar-Durchquerung



IV



5.050









7x



15x



-  Seit mehr als 30 Jahren erfolgreich im Hauser-Programm
-  14-tägiges, anspruchsvolles Trekking auf der klassischen Route
-  Überquerung mehrerer 5.000er-Pässe mit fantastischem Panorama
-  Gewaltige, wild-bizarre Gebirgswelt und satte Blumenwiesen
-  Perlen buddhistischer Kunst – entlegene Klosteranlagen des Zanskar
-  Besuch des SOS-Kinderdorfes in Leh

Auf einer unserer anspruchsvollsten Trekkingtouren haben Sie die Möglichkeit, das ehemalige Königreich Zanskar im westindischen Himalaya zu Fuß vollständig zu durchqueren: von Süden nach Norden (1. Termin) oder umgekehrt (2. Termin). Auf der rund 350 km langen Strecke durchwandern Sie eine großartige Hochgebirgslandschaft. Breite Talabschnitte mit leuchtenden Getreidefeldern wechseln mit trockenen Schluchten. Dazwischen liegen verstreut kleine Weiler mit weiß getünchten, flachen Häusern am Fuß kupferfarbener Berge. Zanskar heißt „Tal des weißen Kupfers“. Nach Überquerung des Shingo La (5.000 m; La=Pass) liegt das Zanskar-Tal vor Ihnen. Sie kommen durch Blumenwiesen, auf denen (je nach Jahreszeit) Enzian, Edelweiß und der berühmte blaue Mohhn blühen, und wandern durch verwitterte Schluchten, wie der des Tsarap Lingti - ein „Grand Canyon“ in Miniatur. Über Padam führt die Route zum Klosterdorf Karsha: Manimauern, Gebetsfahnen und Chörten säumen die Pilger- und Handelswege - der tibetische Buddhismus ist überall lebendig. Das Tal des Zanskar wird immer enger und es folgen mehrere um die 4.700 m hohe Pässe, von denen sich herrliche Fernblicke auf wild gezackte Gebirgszüge bieten. Am Ende des Trekkings fahren Sie nach Lamayuru, wo eines der ältesten Klöster Ladakhs auf einem Felsporn thront. Rund um Leh sowie in Zanskar besuchen Sie an steilen Bergflanken oder auf Felsrücken erbaute Rot- und Gelbmützen-Klöster, bewundern die reich geschmückten Versammlungs- und Gebetsräume der Mönche und erhalten einen Einblick in das noch aktive Klosterleben. Auf der Fahrstrecke von Darcha nach Delhi wird ein Besuchstag in Manali eingelegt.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Delhi.

Tag 2: Delhi - Nalagarh

Am frühen Morgen Ankunft in Indiens Hauptstadt und direkt im Anschluss daran Weiterfahrt per Bus durch die nordindische Tiefebene nach Nalagarh. Wir frühstücken unterwegs in einem Restaurant. Ankunft in Nalagarh am frühen Nachmittag. Nach dem Mittagessen haben wir Zeit, uns frisch zu machen und etwas auszuruhen.

Fahrzeit ca. 7 Std.; Fahrstrecke ca. 300 km; Hotel; (FMA)

Tag 3: Nalagarh - Manali

Auf der 320 km langen Strecke bis zum bekannten Erholungsort Manali (ca. 2.050 m) überqueren wir mit der Siwalik-Kette die Südausläufer des westlichen Himalaya und fahren ab Mandi (750 m) das enge Kulu-Tal am Beas-Fluss entlang aufwärts.

Fahrzeit ca. 8 Std.; Fahrstrecke ca. 320 km; Hotel; (FMA)

Tag 4: Manali

Vormittags spazieren wir zum hölzernen Hedimba-Tempel im Zedernwald von Dhungri. In diesem 400 Jahre alten Heiligtum wird die Muttergöttin des Kulu-Tales verehrt. Dann besuchen wir Manalgarh (Alt-Manali) mit den stattlichen Holzhäusern und dem Tempel des Schutzheiligen Manu Rishi. Nachmittags können wir durch die quirligen Bazargassen bummeln und im Garten des Hotels entspannen.

Hotel; (FMA)

Tag 5: Manali - Pilamu

Von Manali gelangen wir über zahlreiche Kehren und bewaldete Hänge zum Rohtang-Pass (3.978 m), der Grenze zwischen Spiti im Süden und Lahoul im Norden. In vielen Serpentinaugen fahren wir hinab ins Lahoul-Tal und folgen dem Chenab-Fluss auf zunehmend schlechter Straße bzw. später Piste über Darcha (3.300 m) bis zum Campingplatz bei Pilamu. Dort treffen wir unsere Begleitmannschaft und beziehen das vorbereitete Zeltlager.

Fahrzeit 8 - 9 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 6: Pilamu-Alm - Zanskar Sumdo

Unser erster Trekking Tag! Wir wandern den Barai entlang talaufwärts, queren mehrere Nebenflüsse und gehen über Almwiesen und zwischen Blockwerk bis zu dem vom Shingo La kommenden Seitental. Nach der Mittagsrast überqueren wir den reißenden Barai auf einer stabilen Drahtseilbrücke (3.900 m) und steigen auf einem steilen Pfad ins schmale Chuminakpo-Tal auf. Über die linke Flanke treffen wir bald auf einen Lagerplatz in Flussnähe (ca. 4.000 m).

Gehzeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 230m; Zelt; (FMA)

Tag 7: Zanskar Sumdo - Chuminakpo-Alm

In leichtem Auf und Ab folgen wir dem steinigem Hangweg bis zur oberen Chuminakpo-Alm (ca. 4.600 m), wo wir unser Zeltlager aufbauen. Der Rest des Tages dient der Erholung und unserer Akklimatisation. Im Abendlicht zeigen sich bei klarem Wetter die schneebedeckten Gipfel der Lahoul-Region, die wir morgen in Richtung Zanskar verlassen.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 790m; Abstieg 120m; Zelt; (FMA)

Tag 8: Chuminakpo-Alm - Shingo La (ca. 5.000 m) - Kargyag-Ufer

Dieser Tag stellt wegen der geringen Höhenanpassung die größten Anforderungen an unsere Ausdauer. Für den Aufstieg zum Shingo La (ca. 5.000 m), dem zweithöchsten Pass des Trekkings, unserem „Tor nach Zanskar“, müssen wir uns ausreichend Zeit lassen; zuletzt führt der Pfad durch Schnee- bzw. Gletscherfelder. Vom Pass können wir die herrliche Aussicht auf die meist namenlosen, etwa 6.000 m hohen Fels- und Eisgipfel genießen. Hinter dem Pass verlieren wir rasch an Höhe und steigen über die Pangya-Alm (4.550 m) bis zum Talboden ab. Wir zelten am Ufer des Kargyag (4.400 m).

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 700m; Zelt; (FMA)

Tag 9: Kargyag-Ufer - Kargyag (Dorf)

Morgens queren wir über eine Brücke den kalten Kargyag zur rechten Talseite. Wir wandern flussabwärts bis an den Fuß der gewaltigen, senkrechten Felswand des Gomborongan, eines für Buddhisten heiligen Berges. Zwischen großem Blockwerk leuchtet uns (je nach Jahreszeit) neben vielen Bergblumen auch der blauviolette, stachelige Scheinmohn entgegen. Einen kalten Seitenfluss querend, gelangen wir über saftige Blumenwiesen bis vor das erste Zanskar-Dorf Kargyag. Nach etwa 5 Stunden Gehzeit „grüßen“ vom Flusscamp (4.100 m) bereits die ersten Manimauern, Gebetsfahnen und weiß getünchten Chörten.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 100m; Abstieg 500m; Zelt; (FMA)

Tag 10: Kargyag Dorf - Lal

Vorbei am Weiler Hable und den langen Manimauern und Chörten von Tanze führt die Route zur Engstelle im Tal und wir queren den Kargyag-Fluss zur linken Talseite. Wir passieren die von fruchtbaren Feldern umgebenen Dörfer Kuru und Teta und wandern bis zum Lagerplatz beim Gehöft Lal (3.900 m).

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 11: Lal - Kyalpo

Während die Begleitmannschaft mit den Tragtieren nur eine kurze Wegstrecke zum nächsten Zeltplatz zurücklegt, unternehmen wir einen Ausflug zum südlichsten, sehr schön gelegenen Zanskar-Kloster Phugtal. Hinter Lal queren wir den Kargyag auf einer Holzbrücke (3.750 m) und gehen am stattlichen Gehöft Purni (mit Getränke-Shop) vorbei. Am rechten Ufer des Tsarap wandern wir durch die wilde Tsarap-Schlucht. Sobald hinter der Holzbrücke nach einem kurzen Aufstieg die großen Manimauern und Chörten erreicht sind, wird plötzlich der Blick auf das Höhlenkloster Phugtal (3.900 m) frei. Wir besuchen das von rund 70 Gelbmützen-Mönchen bewohnte Kloster und besichtigen die reich geschmückten Tempelräume und die Meditationshöhle. Nach dem Picknick kehren wir auf gleichem Weg zur Brücke über den Kargyag zurück. Talabwärts ist bald der Zusammenfluss von Tsarap und Kargyag zum Lungnak-Fluss, auch Lingti genannt, erreicht. Bis zum hergerichteten Zeltlager gegenüber von Cho oder beim Weiler Kyalpo (3.800 m) ist es nicht mehr weit (ca. 1 Stunde).

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 800m; Abstieg 930m; Zelt; (FMA)

Tag 12: Kyalpo - Raru

Ein langer Wandertag liegt vor uns. In ständigem Auf und Ab wandern wir entlang der linken Flanke des engen



Lungnak-Tales. Am gegenüberliegenden Ufer erstrecken sich die Hangdörfer von Nyulu und Ichar. Zuletzt umgehen wir eine tiefe Seitenschlucht und steigen zum kleinen Stausee von Raru (3.900 m) hinauf.

Gehzeit ca. 8 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 1.000m; Zelt; (FMA)

Tag 13: Raru - Shila - Padum - Karsha - Rinam

In Raru werden wir von Jeeps abgeholt und fahren nach Padum. Unterwegs besuchen wir noch das auf einem Felssporn thronende Kloster Bardan. Padum, überwiegend von Moslems bewohnt, ist die Hauptstadt und das Verwaltungszentrum Zanskars. Wir machen hier Mittagspause, bevor wir weiter fahren bis nach Karsha (3.750 m). Wir besichtigen das bedeutendste Kloster Zanskars, hier leben ca. 150 Mönche des Gelbmützen-Ordens. Der Blick schweift über die schneebedeckten Gebirgsketten im Süden und die breite Schwemmland-Ebene von Padam, zu sehen ist auch der Zusammenfluss des vom Pensi La kommenden Doda mit dem Lungnak zum gewaltigen Zanskar-Fluss. Anschließend fahren wir weiter bis zur Ortschaft Rinam (3.550 m), wo wir unsere Zelte aufbauen.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 330m; Abstieg 520m; Zelt; (FMA)

Tag 14: Rinam - Hanamur

Heute, an unserem entfernungsmäßig längsten Wandertag, marschieren wir im Zanskar-Tal in leichtem Auf und Ab flussabwärts. Beim Dorf Pishu erblicken wir auf der rechten Talseite den malerisch gelegenen Ort Zangla mit dem Sitz eines kleinen Lokalkönigs. Wir passieren das von fruchtbaren Feldern umgebene Dorf Pidmo und gelangen durch die Halbwüste bis zum Lagerplatz auf einer Wiese beim Weiler Hanamur (3.450 m).

Gehzeit ca. 8 Std.; Aufstieg 800m; Abstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 15: Hanamur - Snerlse-Alm

Zuerst gehen wir hinab zum Zanskar-Ufer, dann zieht der Hangweg aus der unpassierbaren Schlucht hinaus. Auf steilem Pfad erklimmen wir den Parfi La (3.900 m). Ebenso steil geht es in Serpentina hinunter zum Rastplatz am Omangs-Fluss (3.400 m). Nach der Flussquerung über eine Holzbrücke wandern wir zum Schwindel erregenden Höhenweg über einer tiefen Schlucht hinauf und erreichen unser Zeltlager auf der Snerlse-Alm (3.700 m).

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 1.070m; Abstieg 800m; Zelt; (FMA)

Tag 16: Snerlse-Alm - Lingshed

Wir steigen durch die enge und wilde Schlucht, teils über Schneebrücken oder den Bach querend, steil aufwärts und kommen in ein karges Hochtal. In den Schutthängen gedeihen genügsame Bergblumen und Himalaya-Rhabarber. Gegen Mittag stehen wir auf dem Hanuma La (4.700 m) und können den Blick bis Lingshed schweifen lassen. Nach einem steilen, im Zickzack verlaufenden Abstieg bis zu einem Bach (4.000 m) haben wir noch einen Höhenrücken zu überwinden, ehe wir unser Zeltlager (4.000 m) vor Lingshed errichten.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 1.250m; Abstieg 880m; Zelt; (FMA)

Tag 17: Lingshed - Yulchung

Im stattlichen Klosterdorf Lingshed am Fuß einer hohen Kalkwand besuchen wir die bedeutende Gelbmützen-Gompa. Lang zieht sich der Weg hinauf zum Netuksi La (4.350 m) und hinunter ins tiefe Seitental (3.950 m). Gestärkt erklimmen wir in Serpentina den Kiuba La (4.400 m) und kommen auf einem Höhenweg zum Lager (ca. 4.400 m) in einer Quellmulde. Vielleicht können wir in den Geröllhalden Wiesel und Pfeifhasen und in den Lüften Adler beobachten. Auf den Wiesen lassen sich oft Murmeltiere blicken. Sie sind im Sommer bereits so groß und dick, dass man sich vorstellen kann, für welch langen und harten Winter der angesetzte Speck hier reichen muss.

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 1.300m; Abstieg 1.000m; Zelt; (FMA)

Tag 18: Yulchung - Photaksar

Am Höhenweg finden sich Finger- und Läusekraut, Anemone, Mannsschild, Steinbrech und Edelweiß. Vor uns tut sich eine atemberaubende Hochgebirgslandschaft auf: Gewaltige Bergmassive mit gezackten Gipfeln wechseln mit dunklen Schluchten. Das Gestein besteht meist aus Plattenkalken, dem Seeboden des alten Thetysmeeres. Nach steilem Anstieg bewältigen wir die Passhöhe des Sengge La (4.850 m). Bei guter Sicht reicht der Blick über das Hochtal bis zum Sirsir La und Njutsa La, unseren nächsten Zielen. Es geht steil abwärts in ein breites Hochtal. Nach dem Durchwaten eines mehrarmigen Zuflusses folgen wir dem Weg zum Bumitse La (4.400 m). Kurz dahinter stellen wir auf einer Wiese mit Blick auf Photaksar die Zelte auf. Rundherum haben Murmeltiere ihre Baue gegraben.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 1.000m; Zelt; (FMA)

Tag 19: Photaksar - Sisir La (4.750 m) - Uletokpo

Durch saftige Wiesen führt der Weg aus dem Photaksar-Tal (4.200 m) hinaus und steigt, zunächst sanft und dann steiler, auf den Kamm des Sisir La (4.750 m), von dem sich bei gutem Wetter eine schöne Fernsicht bietet. Wir wandern hinab bis zur Piste, wo die Jeeps schon auf uns warten und fahren nach Lamayuru. Die bizarren Erosionsformen des „Moonland Valley“ sind außergewöhnlich und beeindruckend. Wir besuchen das auf einem Felsporn thronende Kloster der Drigunkpa Kargyüpa-Schule. Anschließend fahren wir Richtung Leh und übernachten in Uletokpo, im fest eingerichteten Zeltcamp.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 700m; Abstieg 400m; Zeltcamp; (FMA)

Tag 20: Uletokpo - Leh

Auf der Fahrt nach Leh machen wir noch Halt in Alchi. Wir besichtigen die Tempel mit den aus dem 11.Jh. stammenden, sehr schönen holzgeschnitzte Türrahmen, den außergewöhnlichen Wandmalereien und den überlebensgroße Statuen von Bodhisattvas (Sanskrit: Träger des Erleuchtungsbewusstseins) auf. Dann fahren wir weiter zum Dorf Likir (3.500 m). Sehenswert sind hier die Versammlungsräume der alten Gompa, die heute etwa 50 Gelbmützen-Mönche beherbergt. Ein kleines Museum zeigt Gebrauchsgegenstände und schöne Thangkas. Nachmittags erreiche wir Leh, die Hauptstadt Ladakhs, beziehen für die nächsten Tage unser Hotel und können uns auf eine warme Dusche freuen.

Fahrzeit ca. 2 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 21: Leh

Heute spazieren wir durch den geschäftigen Bazar von Leh (3.500 m) und steigen, am Königspalast und den Tempelanlagen vorbei, zur alten Lehbürg hinauf. Umgeben von unzähligen, im Wind flatternden, bunten Gebetsfahnen können wir die herrliche Aussicht über das Indus-Tal genießen. Nachmittags steht der Besuch des Klosters von Spituk an. Dieses auf einem Felsrücken erbaute, innen reich geschmückte Kloster ist das Mutterkloster der Gelbmützen in Ladakh.

Hotel; (FMA)

Tag 22: Leh

Ein Tagesausflug führt uns nach Hemis, dem Hauptsitz der bhutanesischen Dukpa Kargyüpa-Schule, bekannt durch die mehrtägigen Tscham-Mysterienspiele. Ein bequemer Fußweg verläuft durch eine Schlucht hinauf zum „Adlerhorst“ Götsang, einer ruhigen Meditations-Gompa in 3.900 m Höhe. Nach einem Picknick und der



Besichtigung von Hemis fahren wir durch das Indus-Tal zurück. Wir besuchen das Gelbmützen-Großkloster Thiksey, das auf einem Bergrücken thront, die Chörten-Gruppen und die „Kristallburg“ von Shey, die frühere Residenz der Könige von Ladakh. Im Nachmittagslicht ist der Blick von den Dächern besonders schön.

Hotel; (FMA)

Tag 23: Leh - Delhi

Wir nehmen Abschied von Ladakh und fliegen morgens (je nach Flugplan) von Leh nach Delhi, wo wir zum Hotel gebracht werden. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Hotel; (FA)

Tag 24: Delhi

Für heute ist ein Besichtigungsprogramm in Delhi geplant. Der genaue Ablauf wird vor Ort festgelegt. Nach einem gemeinsamen Abendessen geht es zum Flughafen.

2-3 Transitzimmer stehen uns im Hotel zum Umkleiden und Frischmachen zur Verfügung.

Nach einem gemeinsamen Abendessen im Hotel geht es zum Flughafen. 2-3 Transitzimmer stehen uns im Hotel zum Umkleiden und Frischmachen zur Verfügung.

(FA)

Tag 25: Delhi - Deutschland

Nachts Rückflug nach Deutschland, Ankunft morgens.

Programm für den zweiten Termin - Trekking von Lamayuru nach Darcha:

Tag 1 B: Anreise

Flug ab Deutschland nach Delhi.

Tag 2 B: Delhi - Leh

Frühmorgens Ankunft in Delhi und Transfer zum nationalen Flughafen für den Weiterflug nach Leh (3.500 m). Nach der Landung in der Hauptstadt Ladakhs werden wir zu unserem Hotel für vier Nächte gebracht. Wir lassen uns Zeit zum Ausruhen und Gewöhnen an die dünne Höhenluft. Am Nachmittag bummeln wir über den Bazar und Markt von Leh.

Hotel; (FMA)

Tag 3 B: Leh

Am Vormittag steht der Besuch des Klosters von Spituk an. Das auf einem Felsrücken erbaute, innen reich geschmückte Spituk ist das Mutterkloster der Gelbmützen in Ladakh. Nachmittags steigen wir am Königspalast und den Tempelanlagen vorbei zur alten Lehbürg hinauf. Umgeben von unzähligen, im Wind flatternden, bunten Gebetsfahnen genießen wir den Blick über das Indus-Tal.

Hotel; (FMA)

Tag 4 B: Leh

Ein Tagesausflug führt uns nach Hemis, dem Hauptsitz der bhutanesischen Dukpa Kargyüpa-Sekte, bekannt durch die mehrtägigen Tscham-Mysterienspiele. Ein bequemer Fußweg verläuft durch eine Schlucht hinauf zum „Adlerhorst“ Götsang, einer ruhigen Meditations-Gompa in 3.900 m Höhe. Nach einem Picknick und der Besichtigung von Hemis fahren wir durch das Indus-Tal zurück. Wir besuchen das Gelbmützen-Großkloster Thiksey, das auf einem Bergrücken thront, die Chörten-Gruppen und die „Kristallburg“ von Shey, die frühere Residenz der Könige von Ladakh. Im Nachmittagslicht ist der Blick von den Dächern besonders schön.

Gehzeit ca. 2 Std.; Aufstieg 320m; Abstieg 320m; Hotel; (FMA)

Tag 5 B: Alchi - Likir - Uletokpo

Auf der Fahrt nach Uletokpo machen wir noch Halt in Alchi. Wir besichtigen die Tempel mit den aus dem 11.Jh. stammenden, sehr schönen holzgeschnitzte Türrahmen, den außergewöhnlichen Wandmalereien und den überlebensgroße Statuen von Bodhisattvas (Sanskrit: Träger des Erleuchtungsbewusstseins) auf. Dann fahren wir weiter zum Dorf Likir (3.500 m). Sehenswert sind hier die Versammlungsräume der alten Gompa, die heute etwa 50 Gelbmützen-Mönche beherbergt. Ein kleines Museum zeigt Gebrauchsgegenstände und schöne Thangkas. Dann geht es weiter nach Uletokbo, wo wir im fest eingerichteten Zeltcamp übernachten.

Fahrzeit 2 - 3 Std.; Zeltcamp; (FMA)

Tag 6 B: Uletokpo - Lamayuru - Photoksar

Wir fahren nach Lamayuru. Die die bizarren Erosionsformen des „Moonland Valley“ sind etwas ganz Besonderes. Wir besuchen das auf einem Felssporn erbaute Kloster der Digunkpa Kargyüpa-Schule. Anschließend fahren wir weiter auf einer Schotterpiste bis zum Ausgangspunkt für das Trekking. Hier wird unser Gepäck auf die Tragtiere verladen und wir wandern über den Sisir La (4.750 m) bis Photoksar (4.200 m), zu unserem ersten Campingplatz.

Fahrzeit 2 - 2,5 Std.; Gehzeit 4 - 5 Std.; Aufstieg 400m; Abstieg 700m; Zelt; (FMA)

Tag 7 B: Sengge La (4.850 m)

Wir wandern über den Bumitse La (4.320) und dann entlang einem Hochtal. Nach ca. 2,5 Stunden erreichen wir einen mehrarmigen Gebirgsfluss, der durchwaten wird. Ein langer und zuletzt steiler Aufstieg zum 4.920 m hohen **Sengge La** steht uns bevor. Am Pass wird der Blick frei auf eine atemberaubende Hochgebirgslandschaft: Bergmassive mit wild-gezackten Gipfelketten wechseln mit tiefen Schluchten. Nach einem steilen Abstieg wandern wir auf einem Höhenweg hinab zur **Quellmulde** vor dem Kiuba La (4.300 m).

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 800m; Abstieg 700m; Zelt; (FMA)

Tag 8 B: Kiuba La (4.400 m) - Lingshed

Bald ist der **Kiuba La** (4.400 m) erreicht. Nun verläuft der Pfad in steilen Serpentinaen hinunter in ein Seitental (3.950 m) und wieder hinauf zum **Netuksi La** (4.350 m). Gegen Mittag sind wir in dem von Feldern umgebenen Klosterdorf **Lingshed** (3.950 m). Nach dem Besuch der **Gompa** des Gelugpa-Ordens geht es über einen Bergrücken wieder 200 m hinab zum Lagerplatz an einem Bach (4.000 m) am Fuß des Hanuma La.

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 1.000m; Abstieg 1.250m; Zelt; (FMA)

Tag 9 B: Lingshed - Omangs-Fluss

Zunächst steht uns ein 3-stündiger, sehr steiler Anstieg zum **Hanuma La** (4.710 m) bevor. Dann steigen wir durch ein trockenes Hochtal, in dem es dennoch Bergblumen gibt, hinab in eine enge Schlucht, wo wir manchmal den Bach über Schneebrücken queren. Schließlich kommen wir zur **Snertse-Alm** (3.700 m) und steigen nach einem Höhenrücken auf einem staubigen Pfad steil ab zum **Omangs-Fluss** (3.400 m). Hinter der Holzbrücke über den Omangs erreichen wir einen geeigneten Lagerplatz mit Waschgelegenheit. Bereits beim Abstieg können wir am Hang auf der gegenüberliegenden Talseite den in Serpentinaen steil aufsteigenden Pfad erkennen, der zu unserem nächsten Pass führt.

Gehzeit ca. 6,5 Std.; Aufstieg 900m; Abstieg 1.440m; Zelt; (FMA)



Tag 10 B: Omangs-Fluss - Parfi La (3.900m) - Hanamur

Mit dem **Parfi La** (3.930 m) haben wir den letzten Pass zu erklimmen, bevor wir zum Zanskar-Fluss hinunterwandern. Beim Weiler **Hanamur** (3.450 m) bauen wir im Zanskar-Tal nach rund 5 Stunden Gehzeit das Lager auf.

Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 760m; Abstieg 700m; Zelt; (FMA)

Tag 11 B: Hanamur - Rinam

Am rechten Talhang des Zanskar marschieren wir in leichtem Auf und Ab flussaufwärts. Heute ist der entfernungsmäßig längste Wandertag. Die Landschaft hat Halbwüsten-Charakter, doch gibt es auch fruchtbare Dorfoasen wie **Pidmo und Pishu**. Bevor wir unseren Zeltplatz beim Ort **Rinam** (3.550 m) erreichen, erblicken wir auf der anderen Talseite das malerisch gelegene Zangla, den Sitz eines kleinen Lokalkönigs.

Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 650m; Zelt; (FMA)

Tag 12 B: Rinam - Karsha - Bardan - Raru

Mit Jeeps fahren wir heute bis zum Dorf Karsha und besichtigen dort das Kloster mit den terrassenartig angelegten Tempel- und Wohnbauten der rund 150 Mönche des Gelbmützen-Ordens. Vom großen Klosterdorf aus schweift der Blick über die schneebedeckten Gebirgsketten und die breite Schwemmland-Ebene von Padam. Wir sehen den Zusammenfluss des vom Pensi La kommenden Doda mit dem Lungnak zum gewaltigen Zanskar-Fluss. Zu Mittag sind wir in Padum, der überwiegend von Moslems bewohnten Hauptstadt und Verwaltungszentrum Zanskar. Nachdem wir hier zu Mittag gegessen haben, bringen uns die Jeeps nach zum auf einem Felssporn thronenden Kloster Bardan, das wir besichtigen. Anschließend werden wir zu unserem nächsten Camp in Raru gebracht.

Gehzeit ca. 3,5 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 450m; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 13 B: Raru - Cho

Nach den gemütlichen Etappen der letzten Tage steht wieder eine längere Wanderung an. Entlang der rechten Talflanke des Lungnak verläuft unser Weg in ständigem Auf und Ab bis zu einem geeigneten Lagerplatz beim Weiler **Kyalpo oder Cho** (3.860 m).

Gehzeit ca. 7,5 Std.; Aufstieg 960m; Abstieg 970m; Zelt; (FMA)

Tag 14 B: Cho - Yal

Während die Begleitmannschaft mit den Tragtieren nur eine kurze Wegstrecke zum nächsten Zeltplatz bei den Gehöften von Lal zurücklegt, unternehmen wir einen **Ausflug** zum südlichsten, bezaubernd gelegenen Zanskar-Kloster Phugtal. Oberhalb des Zusammenflusses von Tsarap und Kargyag zum Lungnak-Fluss queren wir den Kargyag auf einer Holzbrücke (3.750 m), gehen am stattlichen Gehöft Purni (mit Getränkeshop) vorbei und wandern am rechten Ufer des Tsarap durch die wilde **Tsarap-Schlucht**. Hinter der Brücke führt ein kurzer Aufstieg zu den großen Manimauern und Chörten des Klosters, und plötzlich wird der Blick frei zum **Höhlenkloster Phugtal** (3.900 m). Wir besuchen das von ca. 70 Gelbmützen-Mönchen bewohnte Kloster und besichtigen die reich geschmückten Tempelräume und die Meditationshöhle. Nach einem Picknick kehren wir auf gleichem Weg zur Brücke über den Kargyag zurück und steigen hinauf nach **Yal** (3.900 m).

Gehzeit ca. 6 Std.; Aufstieg 1.040m; Abstieg 850m; Zelt; (FMA)

Tag 15 B: Yal - Kargyag

Über die von fruchtbaren Feldern umgebenen Orte **Teta und Kuru** wandern wir zum Flussufer und queren den Kargyag über eine Holzbrücke zur linken Talseite. Vorbei an den Dörfern **Tanze und Hable** geht es weiter zu unserem Flusscamp (4.100 m) hinter der letzten Siedlung **Kargyag**.

Gehzeit ca. 6,5 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 450m; Zelt; (FMA)

Tag 16 B: Kargyag - Pangya

Beim Aufstieg durch das breite, mit Bergblumen übersäte Kargyag-Tal taucht bald der Bergstock des Gomborangon vor uns auf; der Berg ist den Buddhisten heilig. An seinem Fuß, zwischen dem Blockwerk, finden wir vielleicht nach Durchwaten eines mehrarmigen Seitenflusses blühenden blauen Scheinmohn. Wir folgen dem Kargyag talaufwärts, durchwaten ihn und steigen westwärts zur Hochalm von **Pangya** (ca. 4.570 m) hinauf.

Gehzeit ca. 5,5 Std.; Aufstieg 750m; Abstieg 200m; Zelt; (FMA)

Tag 17 B: Pangya - Shingo La (5.030 m) - Chuminakpo-Tal

Frühmorgens steigen wir, zuletzt unter Umständen über Schneefelder, zum Shingo La (rund 5.000 m), der Grenze zwischen Zanskar und Lahoul, hinauf (ca. 2 Stunden). Wer möchte, kann bereits nach Erreichen der ersten Schneefelder mit der Reiseleitung oder einem Sherpa linkerhand über Geröll und Platten einen aussichtsreichen Vorgipfel (ca. 5.300 m) erklimmen und dann zum Pass absteigen. Wir verlassen die vergletscherte Passhöhe und wandern über Hochalmen ins Chuminakpo-Tal zur mittleren oder unteren Alm hinab (ca. 4.400 m bzw. 4.200 m). Mit Gipfelbesteigung: Gezeit 9 Stunden.

Gezeit 6 - 9 Std.; Aufstieg 600m; Abstieg 900m; Zelt; (FMA)

Tag 18 B: Chuminakpo-Tal - Zanskar Sumdo

Wir steigen ab bis Zanskar Sumdo.

Gezeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 120m; Abstieg 790m; Zelt; (FMA)

Tag 19 B: Zanskar Sumdo - Pilamo

Unser letzter Trekking Tag! Wir steigen weiter ab bis Pilamo, wo wir zum letzten Mal unsere Zelte errichten.

Fahrzeit 4 - 5 Std.; Gezeit 5 - 6 Std.; Aufstieg 230m; Abstieg 750m; Zelt; (FMA)

Tag 20 B: Rothang-Pass - Manali

Unsere Jeeps sind da und bringen uns über eine holprige Piste bis Darcha weiter nach Manali. Wir fahren über Keylong und Koksar und zuletzt in vielen Serpentinauf den **Rohtang-Pass** (3.978 m), der Grenze zwischen Lahoul im Norden und Himachal Pradesh im Süden. Über zahlreiche Kehren und bewaldete Hänge verläuft die Strecke hinab ins Tal des Beas nach **Manali** (ca. 2.050 m).

Fahrzeit 4 - 5 Std.; Hotel; (FMA)

Tag 21 B: Manali

Am Vormittag spazieren wir zunächst zum 400 Jahre alten hölzernen **Hedimba-Tempel** im Zedernwald von Dhungri. Im Heiligtum wird die Muttergöttin des Kulu-Tales verehrt. Dann besuchen wir **Manalgarh** (Alt-Manali) mit seinen stattlichen Holzhäusern und dem Tempel des Schutzheiligen Manu Rishi. Nachmittags können wir durch die quirligen **Bazargassen** bummeln.

Hotel; (FMA)

Tag 22 B: Manali - Nalagarh

Wir fahren im engen Kulu-Tal entlang dem Beas-Fluss abwärts. Ab Mandi (750 m) durchqueren wir mit der Siwalik-Kette die Südausläufer des westlichen Himalaya und erreichen dann das Flachland. Wir übernachten in Nalagarh in einem zum Hotel umgebauten ehemaligen Maharaja-Palast. Das Ambiente ist wunderschön, doch handelt es sich um ein altes Gebäude mit entsprechender „Patina“.

Fahrzeit ca. 8 Std.; Fahrstrecke ca. 320 km; Hotel; (FMA)

Tag 23 B: Nalagarh - Delhi

Morgens fahren wir mit dem Bus durch die nordindische Tiefebene nach Delhi zu unserem Hotel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Fahrstrecke ca. 300 km; Hotel; (FMA)

Tag 24 B: Delhi

Für heute ist ein Besichtigungsprogramm in Delhi geplant. Der genaue Ablauf wird vor Ort festgelegt. Nach einem gemeinsamen Abendessen geht es zum Flughafen.

2-3 Transitzimmer stehen uns im Hotel zum Umkleiden und Frischmachen zur Verfügung.

(FA)

Tag 25 B: Delhi - Deutschland

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

Komplette Durchquerung des Zanskar-Gebirges auf landschaftlich sehr vielfältiger Route mit Kloster- und Dorfbesuchen; anspruchsvoll aufgrund Länge des Treks.

Die Route ist technisch nicht besonders schwierig, erfordert aber eine ausgezeichnete körperliche Gesamtverfassung. Vorausgesetzt werden sehr gute Kondition, Ausdauer und Durchhaltevermögen sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, da Sie manchmal auf schmalen Pfaden an steilen Hängen wandern.

Wegen ihrer Länge von mehr als 300 km, mehreren Pässen zwischen 4.400 m und 5.050 m sowie einigen Flussthroughungen ist die Tour sehr anstrengend. Nicht zu unterschätzen ist die zusätzliche Belastung für Herz und Kreislauf durch die ungewohnte Höhe. Sie halten sich meist in Höhen zwischen 3.500 und 4.500 m auf. Ihr Organismus muss gesund und belastbar sein, um den erhöhten Anforderungen dieser Tour gewachsen zu sein. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Die Gehzeiten liegen oft bei 6-8 Stunden pro Tag, mehrmals sind kürzere Etappen zur Erholung vorgesehen. Die zu überwindenden Höhenmeter betragen meist unter 1.000 m pro Tag, maximal jedoch 1.300 m im Auf- und 1.250 m im Abstieg. Ein vorbereitendes Wander- und Konditionstraining ist notwendig. Die ca. 5.000 m hohen Pässe jeweils zu Beginn der Tour sind wegen der noch nicht abgeschlossenen Akklimatisation etwas problematisch. Achten Sie bitte unbedingt darauf, langsam und stetig zu gehen; dennoch müssen Sie zunächst mit Höhenkopfweg infolge des Sauerstoffmangels rechnen.

Die Lage der Zanskar-Hochtäler (tiefster Punkt um 3.400 m) zwischen den Pässen stellt im Krankheitsfall ein gewisses Risiko dar, dessen sich jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin bewusst sein muss. Die Wege für einen Rücktransport sind weit und führen immer über einen hohen Pass. Außer den Tragtieren führen wir ein oder zwei Reittiere für den Krankentransport mit. Ebenso wird für Notfälle ein Luftdrucksack mitgeführt. Etwa zur Halbzeit des Trekkings in Zanskars Hauptstadt Padam ist im Notfall ein „Ausstieg“ von der Tour und eine Überlandfahrt nach Leh möglich. In Padam gibt es ein Hospital und eine Funkstation der Armee.

Auch in dieser bisher sehr abgelegenen Region schreitet der Straßenbau voran. Ab Darcha in Richtung Zanskar Sumdo, rund um Padum und von Norden her in Richtung Sisir La gibt es bereits "Straßen" in Form von ungeteerten Schotterpisten bzw. teilweise auch mit Teerbelag. Die Situation dort ändert sich von Jahr zu Jahr. Selbstverständlich versuchen wir, die Straßen auf neuen Trekkingwegen zu umgehen oder ggf. auch kurze Etappen mit dem Jeep zurückzulegen. Manchmal jedoch läßt es sich nicht vermeiden kürzere Etappen auf der Straße zurückzulegen. Diese sind kaum befahren. Die klassische Trekkingroute durch den Zanskar ist jedoch immer noch eine der Schönsten und Interessantesten im Himalaya.

In Delhi sind Sie in einem Hotel am Stadtrand untergebracht. Leider nimmt auch hier - wie in allen Großstädten weltweit - der Verkehr zu und so kommt es oft zu Staus und Behinderungen. Aus diesem Grund wird das Besichtigungsprogramm je nach Situation vor Ort von Ihrer Reiseleitung zusammen mit der örtlichen Agentur festgelegt.

Klima

Im Sommer sinken die Temperaturen in Ladakh und Zanskar nachts nur in den höchsten Lagen bis auf 0°C und steigen tagsüber im Schatten kaum über 20-30°C an. In der Sonne ist die Strahlungswärme infolge der oft klaren, trockenen Höhenluft jedoch so stark, dass Sie schwitzen und einen Schritt weiter im Schatten frieren. In den vergangenen Jahren traten durch Klimaverschiebungen im Sommer vermehrt Gewitter und Regenschauer auf. Mit Regen, besonders nachmittags oder abends, müssen Sie rechnen.

Ausrüstung

Dem Klima entsprechend sollten Sie sowohl atmungsaktive, leichte Kleidung (T-Shirts, Bermudas) als auch warme Kleidung (Pullover/Fleece, Jacke/Anorak, Wind- und Regenschutz) mitnehmen. Sie benötigen einen guten Schlafsack mit Komfortbereich bis minus 5°C. Einfache, dünne Isoliermatten als Schlafunterlage in den Zelten werden gestellt. Wer mehr Schlafkomfort möchte, sollte eine leichte Therm-a-rest-Matte mitbringen. Mit

ins Gepäck gehört wegen der starken Sonnenstrahlung in der Höhe ein guter Sonnenschutz (Hut, Schal, Sonnencreme und Lippenstift mit hohem Lichtschutzfaktor).

Beim Trekking tragen Sie nur Ihren Tagesrucksack (mit Trinkflasche, Anorak, Regenschutz, Fotoausrüstung etc.); das restliche Gepäck wird von Tragtieren transportiert. Zum Wandern brauchen Sie stabile Bergschuhe mit griffiger Profilsohle. Für die Besichtigungstage und den Aufenthalt an den Zeltplätzen empfehlen sich Sportschuhe und Sandalen. Zum Durchwaten kalter Bäche und Flüsse benötigen Sie Sandalen (z.B. Teva-Sandalen) mit dicker, weicher Sohle. Sehr hilfreich auf einigen Streckenabschnitten und zum Queren von Flüssen sind Teleskop-Tourenstöcke, deren Mitnahme wir unbedingt empfehlen.

Wichtige Hinweise

Bei dieser Reise kann es zu Programmumstellungen oder -änderungen kommen, bedingt durch ungünstige Wetterverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten oder andere, nicht vorhersehbare Faktoren. Die Infrastruktur ist teilweise schlecht und die Befahrbarkeit der Bergstraßen kann, je nach Witterung, erschwert oder gar unmöglich sein. Sollte der Übergang nach Zanskar (evtl. auf anderer Route) nicht möglich sein, führen wir ein Ersatzprogramm durch. Es kann durchaus vorkommen, dass die Flüge zwischen Delhi und Leh wegen schlechten Wetters ausfallen oder von der Fluggesellschaft aus anderen Gründen verschoben werden müssen. Das Flugrisiko Leh - Delhi (bzw. umgekehrt) geht zu Lasten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

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, Hepatitis A, evtl. Typhus, Diphtherie. 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 "<http://www.bctropen.de/>" www.bctropen.de

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- Englisch sprechender Führer
- Flug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt nach Delhi
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflug mit Jet Airways oder Kingfisher Red
- Übernachtung in Hotels und Zelten
- Vollpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Camping- und Kochausrüstung
- Transfers/Fahrten lt. Programm
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermit
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Satellitentelefon
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 160,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

Wunschleistungen

- Anschlussflüge ab anderen deutschen Städten und Österreich/Schweiz gegen Aufpreis und nach Verfügbarkeit
- Rail & Fly Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze €65,-

Termine und Preise:

Reisennummer: INK25

Reisetage: 25 Tage

Teilnehmerzahl: 12-16

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

Termine:	Preis:
06.07.2012 - 30.07.2012	3.390,00€
19.07.2012 - 12.08.2012	3.390,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag	490,00€

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

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (Visumgebühr € 50,-, Bearbeitungsgebühr Visastelle ca. € 11 - 14,-/ Stand 09/10); fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 10/Tag in Indien); Trinkgelder (ca. € 60,-); individuelle Ausflüge und Besichtigungen;

Luftverkehrsabgabe (variiert je nach Flugroute)

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 oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

Unsere Partner:

Höhenbalance



Bereits ab einer Höhe von 2.500 Meter können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemem. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisationsprogramme von Hauser Exkursionen und der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten.

Wie kann ich mich vorbereiten?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Trainingseinrichtungen, in denen sich der Körper durch simulierte Höhenluft in speziellen Höhenräumen an die veränderten Bedingungen anpassen kann. Speziell von Höhen- und Reisemedizinern entwickelte Trainingsprogramme sorgen für eine optimale Akklimatisation und verringern das Risiko einer akuten Höhenkrankheit (AMS). Auch eine Höhenvorbereitung zu Hause mit Leihgeräten ist möglich (siehe Verleih).

Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

Institut Köln (auch Verleih), 0221/964 381 -0

Institut München (auch Verleih), 089/551 356 20
Institut Mosel, 06502/99 66 71-0
Institut Freiburg, 0163/2882886
Institut Luxemburg, +352 270 733 22

HÖHENBALANCE Partner

Med4Sports, Wiesbaden, 0611/44 777 80
Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen, 07142/9103-0
MeAm AktiVital, Leipzig, 0341/246 890 67
Medicus, Regensburg, 0941/29 859-0
Reha-Zentrum, Herxheim, 07276/929 20-0
MD Med Institut, Magdeburg, 0391/288 06 36
MediFit, Klinikum Itzehoe, 04821/772 6 772

Österreich

JUFA Gästehaus, Deutschlandsberg, +43 (0)5/7083-260

Weitere Trainingseinrichtungen unter: **"blocked::http://www.hoehenbalance.de/"**
www.hoehenbalance.de

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 etwa 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. Die Kinder erhalten in der Tibeterschule Choglamsar eine umfassende Bildung und Betreuung unter Wahrung ihrer tibetischen Identität. Insgesamt werden etwa 2.600 Kinder betreut, da einige Kinder die Zweigschulen in den abgelegenen Gebieten des Changthang besuchen. 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



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

THE SPIRIT OF
 MOUNTAIN SPORTS

