



Indien

Garhwal - Trekking zum Thron der Götter



III



4.400










6x



5x



-  **Fünftägiges Trekking zum Fuß des Shivling (6.543 m)**
-  **Zur Quelle des Ganges: die Seele Indiens**
-  **Auf Pilgerpfaden zum Gangotri-Gletscher**
-  **Besuch der heiligen Städte Rishikesh und Haridwar**
-  **Campan umgeben von Eisgiganten auf der Tapovan-Wiese**
-  **Tageswanderungen zu Füßen des Shivling (6.543 m)**
-  **Einblick in die spirituelle Welt Indiens**

Hier schlägt das Herz Indiens: Im Garhwal entspringen die vier heiligen Flüsse, die später den Ganges bilden. Kurvenreich windet sich die Straße aus der Tiefebene über Rishikesh – Stadt der Yogis – hinauf nach Gangotri. Pilger aus ganz Indien kommen hierher, um im Tempel der Göttin Ganga zu huldigen. Auf Pilgerpfaden wandern Sie von Gangotri aus entlang dem wilden Bhagirati-Fluss zum gewaltigen Gangotri-Gletscher, aus dem die Quelle des Ganges hervorsprudelt. Sie überqueren den Gletscher und steigen zur Tapovan-Wiese (4.250 m) auf. Bei klarer Sicht zeigt sich der 6.543 m hohe, formvollendete Shivling in seiner ganzen Pracht, aber auch die Gipfel der Kedarnath-Gruppe und der Bhagirati-Kette bieten ein atemberaubendes Panorama. Im Frühsommer blühen hier blauer Mohn, Edelweiß und Enzian. Am Fuß des Shivling – der Berg gilt als Sitz des hinduistischen Gottes Shiva – haben Sie Zeit, die Gegend zu erkunden. Über den Gletscher kehren Sie nach Gangotri zurück und nehmen Abschied von der Bergwelt des Himalaya.

Geplanter Programmablauf

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

Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland über Wien nach Delhi.

Tag 2: Delhi - Rishikesh

Wir kommen nach Mitternacht in Delhi an. Dort erwartet uns der Bus und wir fahren direkt weiter durch die heiße Ebene nach Haridwar, einem der wichtigsten Pilgerorte Nordindiens. Hier erreicht der Ganges, aus dem Gebirge kommend, die Ebene. Haridwar ist das „Tor“ zur Region Garhwal. Zahlreiche Tempel zu beiden Seiten des Flusses und über 100 ghats (rituelle Badestellen) bestimmen das Bild dieses Pilgerortes, der vor allem während der Monsunzeit von Tausenden von Gläubigen besucht wird.

Haridwar liegt nur 26 km von unserem Tagesziel, Rishikesh, entfernt. Je mehr man sich Rishikesh nähert, desto seltener werden die Tempel und die Zahl der Ashrams nimmt zu. Nach insgesamt rund 8 Stunden Fahrt (ca. 230 km) erreichen wir den bekannten, am Ausgang der Schlucht des Ganges liegenden Pilgerort.

Wir beziehen unser Quartier und können anschließend noch zu den Ghats hinabwandern. Die Andacht der Gläubigen zu erleben, die in den Abendstunden Blumengestecke mit brennenden Kerzen auf das Wasser legen, gehört zu den nachhaltigsten Eindrücken eines Garhwal-Besuchs.

Fahrzeit 7 - 8 Std.; Fahrstrecke ca. 230 km; Übernachtung in einem Hotel; (F)

Tag 3: Uttarkashi

Wir fahren weiter nach Uttarkashi, einer kleinen Stadt am Ufer des Bhagirathi-Flusses. Wir haben einen herrlichen Ausblick auf den Theri Stausee, in vom Bhagirathi und Alakananda gespeist wird.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 195 km; Übernachtung in einem einfachen Gästehaus; (F)

Tag 4: Gangotri (3.046 m)

Wir fahren von Uttarkashi nach Gangotri (3.046 m). Dieser kleine, einst schwer zugängliche Pilgerort liegt sehr schön in der Nähe des Bhagirati-Wasserfalls. Sein Herzstück ist ein der Flussgöttin Ganga geweihter Tempel. Seine Bedeutung verdankt der Pilgerort der nahe gelegenen Quelle des Bhagirati. Etwa 19 km von Gangotri entfernt (auf ca. 3.900 m Höhe) sprudelt diese bei Gaumuk aus der Gletscherzunge des mächtigen Gangotri-Gletschers hervor. Wir beziehen unser Quartier. Wer möchte, kann noch einen Spaziergang machen, den Tempel besuchen, zum Ufer des Bhagirati wandern und die Wasserfälle aufsuchen.

Fahrzeit ca. 4 Std.; Fahrstrecke ca. 98 km; Übernachtung in einem einfachen Gästehaus; (F)

Tag 5: Gangotri

Heute unternehmen wir eine kleine Wanderung, um uns allmählich zu akklimatisieren. Insgesamt 4- 5 Stunden werden wir in der Umgebung von Gangotri zu Fuß unterwegs sein. Nachmittags kehren wir nach Gangotri zurück.

Gehzeit 4 - 5 Std.; Übernachtung im einfachen Gästehaus; (FMA)

Tag 6: Trekking - Bhujbasa (3.790 m)

Frühmorgens starten wir zu unserem Trekking, das uns bis Bhujbasa führt. Wir folgen dem bequemen, nur sanft ansteigenden Weg am Ufer des Bhagirati. Nadel-, Laubbäume und Himalayazedern wachsen in dieser Region. Unterwegs begegnen wir ab und zu Pilgern, Yogis und orangefarben gekleideten Sadhus (in Indien übliche Bezeichnung für Asketen). Die bunten, religiösen Bemalungen an den Felsen verdeutlichen die Bedeutung dieses Weges. Nach etwa 5 Stunden erreichen wir die Wiese Bhujbasa (3.790 m) - einige Ashrams, eine Lodge mitten im Talkessel, im Hintergrund die gewaltigen Bhagirati-Berge. Herrlich ist der Ausblick auf die drei 6.000er dieser stolzen Gebirgskette. Hier bauen wir unsere Zelte auf.

Gehzeit ca. 5 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 7: Trekking - Tapovan-Wiese (4.250 m)

Von Bhujbasa wandern wir in ca. 2 Stunden bis zur Ganges-Quelle am Gaumukh („Kuhmaul“). Bald schon können wir (bei klarer Sicht) im Süden die kühne Spitze des Shivling (6.543 m) sehen. Das letzte Wegstück vor Gaumukh führt durch eine Wüste aus Geröll und Steinen. Ein wuchtiger Moränenwall türmt sich am Endpunkt des Gangotri-Gletschers auf, und aus einer Höhle tritt die Quelle des Ganges hervor. Vor dem riesigen Gletschertor können wir die rituellen Waschungen der Pilger beobachten; auch viele Sadhus kommen hierher.

Über Moränenschutt wandern wir aufwärts. Anschließend geht es über den von Schutt bedeckten Gletscher und zuletzt ca. 150 Höhenmeter auf schmalem Steig steil hinauf zur prächtigen Tapovan-Wiese (4.250 m; ca. 3 Stunden Gehzeit). Bei klarer Sicht bietet sich uns ein prachtvoller Blick auf die wilde Gestalt des Shivling. Weitere Bergriesen, wie Bhagirati I, II und III sowie Mt. Meru umgeben den Gangotri-Gletscher und schließen das Tal ab. Der hinduistischen Mythologie nach ist Mt. Meru das Zentrum des Universums.

Gehzeit ca. 5 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 8: Tapovan - Kirti Gletscher

Heute wandern wir entlang dem Kirti-Gletscher und sehen den Kedardome (6.968 m), den Bharte Khuntha (6.578 m), Kirti Stambh (6.285 m), die Rückseite des Shivling sowie den Kharcha Kund (6.632 m), den Kedarnath (6.930 m) und den Sumeru (6.350 m). Auch heute kehren wir zurück zu unserem Lager auf der Tapovan-Wiese.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 9: Tapovan - Meru Gletscher

Über eine Moräne steigen wir auf zum Meru Gletscher mit phantastischem Ausblick auf das Meru-Massiv (6.660 m), den Shivling (6.534 m) und den Sudarshan (6.507 m) sowie die gegenüberliegende Bhagirati-Gruppe (6.856 m). Wir kehren zurück zu unserem Lager auf der Tapovan-Wiese.

Gehzeit 5 - 6 Std.; Übernachtung im Zelt; (FMA)

Tag 10: Trekking - Gangotri

Erneut überqueren wir den Gletscher und gehen denselben Weg, den wir nach Tapovan aufgestiegen sind, nach Gangotri zurück. Wir legen ca. 20 km zu Fuß zurück.

Gehzeit 6 - 7 Std.; Übernachtung im Gästehaus; (FMA)

Tag 11: Gangotri - Barsu

Nach dem Frühstück fahren wir nach Barsu. Hier werden wir für 1 Nacht im fest errichteten Zeltcamp übernachten. Nachmittags unternehmen wir einen Spaziergang über die Almwiesen mit Blick auf den Gangotri (6.672 m) und die Jaonli-Gipfel (6.602 m).

Fahrzeit ca. 4 Std.; Gehzeit 3 - 4 Std.; Fahrstrecke ca. 80 km; Übernachtung im Zelt; (FMA)



Tag 12: Barsu - Rishikesh

Morgens beginnt unsere Fahrt nach Rishikesh. Je nach Ankunftszeit, haben wir abends noch einmal die Gelegenheit, zu den Badestellen am Ganges zu gehen und das bunte Treiben der Pilger beobachten.

Fahrzeit 5 - 6 Std.; Fahrstrecke ca. 190 km; Übernachtung im Hotel; (F)

Tag 13: Rishikesh - Delhi

Wir fahren zurück nach Delhi. In einem Hotel in Flughafennähe essen wir zu Abend und können uns frisch machen. Anschließend werden wir zum Flughafen gebracht.

Fahrzeit ca. 6 Std.; Fahrstrecke ca. 230 km; (FA)

Tag 14: Rückreise

Nach Mitternacht fliegen wir zurück über Wien nach Deutschland. Ankunft morgens.

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

e-mail: info@hauser-exkursionen.de

Charakter der Tour und Anforderungen

Indien unverfälscht: mit Pilgern und Yogis unterwegs zu einigen der heiligsten Stätten Indiens; großartiges Himalaya-Panorama; Wandererfahrung vorausgesetzt.

Unser Trekking führt über Pilgerorte in die Region des Garhwal Himal. Wie in kaum einer anderen Region Indiens wird im Garhwal die enge Verbindung von Natur und Religion deutlich. Es gibt nicht nur heilige Pilgerorte, sondern auch heilige Berge, Gletscher, Flüsse, Zusammenflüsse (panch prayags) und Seen, die von Mythen und Legenden umrankt sind. So wird der 6.543 m hohe Shivling als Sitz des Gottes Shiva angesehen.

Als heilig gilt auch der Ganges mit seinen drei Quellflüssen, wobei der Bhagirati der heiligste unter ihnen ist.

Während des Trekkings folgen wir immer wieder Wegen, die nur von tief religiösen Hindu begangen werden. Achtung vor den religiösen Gefühlen und den Riten der Pilger werden von allen Reiseteilnehmern und Teilnehmerinnen erwartet (bitte üben Sie Zurückhaltung beim Fotografieren). Die meisten Garhwalis ernähren sich aus religiösen Gründen vegetarisch, deshalb wird während des Trekkings nur vegetarisches Essen serviert. In den Gästehäusern und Hotels im Garhwal wird kein Alkohol serviert.

Die Treckingetappen dieser Reise sind für geübte Wanderer geeignet, die über sehr gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit verfügen. (Bei der Gletscherüberquerung wird durch unwegsames Gelände, d.h. über Moränenschutt gegangen.) Sie sollten gewohnt sein, 4 bis 7 Stunden am Tag zu wandern. Technisch werden keine besonderen Anforderungen gestellt (Kenntnisse im Eisgehen sind nicht erforderlich).

Die zu überwindenden Höhenmeter im Aufstieg liegen zwischen 500 und maximal 800m. Da Sie sich in ungewohnten Höhenlagen von 2.000 bis über 4.000 m aufhalten, sind Herz und Kreislauf einer zusätzlichen Belastung ausgesetzt. Ihr Organismus muss gesund und belastbar sein; die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen. Um dieser entgegenzuwirken, sollten Sie während des Trekkings unbedingt langsam und stetig gehen. Dies ist besonders zu Beginn der Tour wichtig, damit Ihr Organismus sich allmählich den neuen Umweltbedingungen (veränderte Ess- und Schlafgewohnheiten) anpassen kann und eine frühzeitige Konditionsschwäche vermieden wird. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Als Vorbereitung empfehlen wir ausgedehnte, regelmäßige Bergwanderungen und Waldläufe.

Für die teilweise sehr langen Überlandfahrten ist gutes Durchhaltevermögen und viel Geduld erforderlich. Die Straßen können streckenweise in schlechtem Zustand sein und das Vorwärtskommen verzögern.

Eine Begleitmannschaft (bestehend aus Trägern, einem Koch und einem örtlichen Führer) übernimmt während des Trekkings den Gepäcktransport und sorgt für Ihr leibliches Wohl.

Wir möchten Sie dennoch bitten, bei allen während des Zeltens anfallenden Arbeiten, wie z.B. Auf- und Abbau der Zelte mitzuhelfen. Gemeinschaftsgeist und kameradschaftliches Verhalten sollten allen Reiseteilnehmern/-innen selbstverständlich sein. Sie selbst tragen während der Wanderungen nur einen Tagesrucksack mit dem Notwendigsten (Regenschutz, Jacke u.ä.).

Während des Trekkings gibt es tagsüber meist Lunchpakete oder eine Suppe.

Zwei-Personen-Zelte stehen für die Übernachtungen während des Trekkings zur Verfügung. In Delhi und Rishikesh sind Sie in guten Mittelklasse-Hotels untergebracht, in den Bergen in teilweise sehr einfachen Gästehäusern.

Klima

Erhöhte Anforderungen kann das ungewohnte, schwül-heiße Klima stellen. Dies trifft besonders für die flache Region um Delhi zu. Je weiter man die Ganges-Ebene zurücklässt und in die Berge kommt, desto angenehmer werden die Temperaturen. In den höheren Lagen kann es kalt werden; dort können nachts die Temperaturen auf den Gefrierpunkt und darunter sinken. Wir haben die Termine für diese Reise in die bestmögliche Reisezeit - vor und nach dem Monsun - gelegt; dennoch muss auch in diesen Monaten mit gelegentlichen Regenschauern gerechnet werden.

Ausrüstung

Den klimatischen Bedingungen entsprechend benötigen Sie sowohl leichte als auch warme Wanderbekleidung (z.B. Pullover, Anorak, Regenschutz) sowie Sonnenschutz. Für die Wanderungen sind stabile Leichtbergschuhe mit fester Profilgummisohle geeignet. Außerdem brauchen Sie einen guten Schlafsack für die Nächte im Zelt. Beachten Sie bitte unsere ausführliche **Ausrüstungs-Checkliste** für diese Tour, die Sie mit den Reiseunterlagen erhalten.

Gepäck

Wir empfehlen die Mitnahme einer stabilen Reisetasche (z.B. Hauser Reisetasche mit Rollen und herausnehmbarer Kunststoffplatte) oder eines Rucksacks. Ihr Gepäck wird während des Trekkings von Trägern getragen. Daher sollte Ihr Gepäckstück bzw. die Tasche/ der Rucksack nicht mehr als 15 kg wiegen und aus flexiblem Material sein.

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 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, Diphtherie, 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

Leistungen

Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Delhi
- Englisch sprechender Führer
- Flug mit Austrian Airlines ab/bis Deutschland über Wien nach Delhi
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Übernachtung in Hotels, einfachen Gästehäusern und Zelten
- meist Vollpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Camping- und Kochausrüstung
- Transfers/Fahrten
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermit
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 93,-; 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 € 44,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

Termine und Preise:

Reisenummer: INK37

Reisetage: 14 Tage

Teilnehmerzahl: 10-15

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

Termine:	Preis:
27.05.2012 - 09.06.2012	1.990,00€
07.10.2012 - 20.10.2012	1.990,00€
Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag	100,00€

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: Visumgebühr € 50,-, Bearbeitungsgebühr Visastelle ca. € 11 - 14,-/ Stand 10/11); fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 10/Tag in Indien); 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.

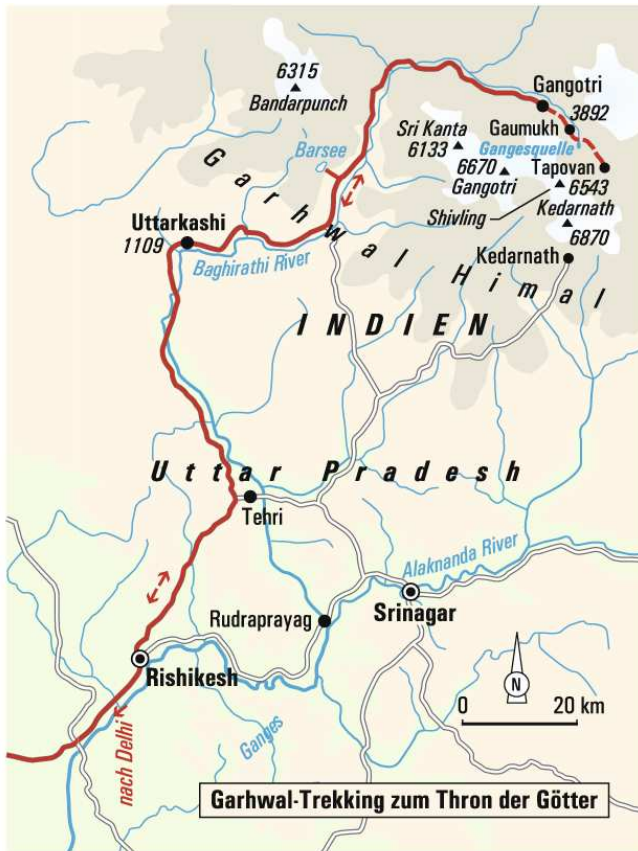
Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter www.Hauser-Shop.de oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

Umwelt- und Sozialprojekte

Wie in der Programmübersicht und im Internet dargestellt, sind uns Sozial- und Umwelt-Engagement 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.

Auskünfte zu den Sozial- und Umweltprojekten erteilen Ihnen gerne die Mitglieder des Hauser-Teams, 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 <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften