

Trekking in Ladakh, Indien

09. – 30. September 2018 *Trekking in der Bergwüste Ladakhs*



Ladakh liegt im Norden Indiens, zwischen dem Himalaya und dem Karakorum. Aufgrund der geringen Niederschläge zählt diese Region zu den Halbwüsten. Damit findet man in Ladakh eindrucksvolle Landschaften, eine Mischung von Berg und Wüste. Bekannt ist Ladakh aber auch wegen des Tibetischen Buddhismus, der sich im Gegensatz zu Tibet, hier ungehindert entfalten konnte.

Machen wir uns zu Fuß auf die Reise und tauchen wir ein in diese einzigartige Kultur und Berglandschaft...

Wir reisen mit dem Flugzeug über Delhi nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. Unser Trekking führt uns in große Höhen, weshalb eine gute Akklimatisation unbedingt erforderlich ist. Deshalb verbringen wir einige Tage in Leh und erkunden dabei die kulturelle Seite Ladakhs.

Wir starten unsere Trekkingtour in der Nähe von Leh, überqueren bald den ersten hohen Pass und wandern das Markha-Valley entlang. Am Ende des Tales wenden wir uns nach Süden und besteigen einen weiteren Pass mit über 5000 Meter Höhe. Im Gebiet von Karnak beenden wir unsere Tour und fahren mit Geländefahrzeugen ins Tibetische Hochplateau zu einem Salzsee, ehe wir wieder zurück nach Leh kommen.

Min. Teilnehmer: 6 Personen
Max. Teilnehmer: 12 Personen
Stand: September 2017

Richtpreis pro Person ohne Flug:
Naturfreundemitglieder: € 1.799,-
Nichtmitglieder: € 1.899,-

Die Gehzeiten betragen pro Tag ca. 4 – 7 Stunden. Ausreichend Kondition und Trittsicherheit sind daher unerlässlich. Das Ab- und Rückreisedatum sind Richtwerte, aufgrund des Flugplans kann sich eine Verschiebung ergeben.

Die Übernachtung während des Trekkings erfolgt in Zelten. Tragtiere übernehmen den Transport des Hauptgepäcks. Eine Trekkingtour in dieser Art erfordert die Bereitschaft zu Komfortverzicht. Zur Vorbereitung werden wir einen Informationstag mit einer gemeinsamen Wanderung anbieten. Hier können auch alle offenen Fragen und Details zur Ausrüstung besprochen werden.

Reiseverlauf:

Tag 1: Flug von Wien nach Delhi.

Tag 2: Delhi. Ankunft am Vormittag, Transfer zum Hotel und Entspannung am Pool.

Tag 3: Flug nach Ladakh/Leh. Zeitig am Morgen bringt uns das Flugzeug nach Leh. Nach dem Transfer ins Hotel machen wir einen ersten Stadtspaziergang.

Tag 4: Leh - Klosterbesuch: Besuch der Klosteranlagen von Thikse und Shey. Ladakh ist geprägt vom tibetischen Buddhismus. Bei der heutigen Tour tauchen wir in diese Kultur ein. Mit ausreichend Zeit besuchen wir zwei Klosteranlagen, die besonders typisch für Ladakh sind.

Tag 5: Leh - Wanderung: von Sabu nach Leh und Besichtigung des Königspalastes von Leh. Diese Akklimatisationstour bietet uns einen Vorgesmack auf die kommenden Tage und führt uns in ein trockenes Tal. Nach Überschreitung eines kleinen Passes erreichen wir wieder Leh, wo wir uns den Königspalast näher ansehen werden. (Gehzeit ca. 3 Std.)

Tag 6: Leh: Vormittags Besuch des Palastes von Stok, in dem auch ein Museum untergebracht ist. Am Nachmittag unternehmen wir einen Spaziergang von Leh nach Changspa, Sankar und zur Shanti Stupa, wo wir einen herrlichen Blick auf Leh haben.

Tag 7: Trekking Tag 1: Fahrt von Leh nach Spituk und Besuch des Klosters. Weiterfahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung. Wir befinden uns in einem tief eingeschnittenen Tal. Nach einer kurzen Wanderung erreichen wir unseren ersten Lagerplatz bei Rumbak. (Gehzeit 1-2 Std., ↑ 300 Hm)

Tag 8: Trekking Tag 2: Rumbak – Yurutse. Anfangs folgen wir dem Tal, dann geht es an der Flanke über ein Weidegebiet weiter hinauf bis zu einem hoch gelegenen Bauernhaus. Daran vorbei und in einem kleinen Talkessel beziehen wir unser Lager vor dem Pass, den wir an nächsten Tag besteigen werden. (Gehzeit 3 Std., ↑ 500 Hm)

Tag 9: Trekking Tag 3: Yurutse – Ganda La – Shingo. Heute gehen wir den Pass, den 4900 Meter hohen Ganda La. Stetig bergauf, erreichen wir nach 2-3 Stunden den höchsten Punkt. Über sanfte Hänge steigen wir wieder ab. Unterwegs treffen wir sicher auf einige Murmeltiere. Bereits im nächsten Dorf beziehen wir unser Lager, damit die Abstiegsetappe nicht zu lange wird. Vielleicht haben wir die Gelegenheit das Dorfleben etwas näher kennenzulernen. (Gehzeit 4-5 Std., je ↑↓ 600 Hm)

Tag 10: Trekking Tag 4: Shingo – Skyu – Sara. Wir steigen das Tal, bzw. die enge Schlucht, weiter ab bis wir nach 800 Höhenmetern bei Skyu das Tal des Markha-Flusses erreichen. Nach einer Mittagsrast geht es weiter Richtung Markha. Unterwegs schlagen wir wieder unsere Zelte auf. (Gehzeit 4-5 Std., ↓ 800 Hm ↑ 200 Hm)

Tag 11: Trekking Tag 5: Sara – Markha. Heute wandern wir das Markha-Valley entlang. Immer wieder kommen wir durch kleine Dörfer, überqueren den Fluss (meistens mit Brücken) und beziehen unser Lager nahe dem Dorf Markha. (Gehzeit ca. 5 Std., ↑ 300 Hm)

Tag 12: Trekking Tag 6: Markha – Langthang Chen. Wir folgen dem Tal weiter. Es wird immer enger bis wir hoch über uns die Tetsa Gompa sehen. Weiter bis wir schließlich das Dorf Hankar erreichen. Von hier haben wir einen ausgezeichneten Blick auf den über 6000 Meter hohen Kang Yatze. Etwas nach Hankar verlassen wir schließlich den ausgetretenen Pfad des Markha Valleys. Wir folgen dem immer kleiner werdenden Fluss Richtung Süden. Hier geht es hinauf Richtung nächsten Pass, den wir auf unserer Tour überqueren müssen. Am Weg hinauf finden wir unser einsames Lager. (Gehzeit 5-6 Std., ↑ 600 Hm)

Tag 13: Trekking Tag 7: Langthang Chen – Zalung Karpo La – Pilingsa. Wir brechen auf und folgen dem Bach weiter aufwärts. Vor dem Pass müssen wir eventuell Schneefelder queren, ehe wir nach 3-4 Stunden den höchsten Punkt unserer Reise erreichen – den über 5100 Meter hohen Zalung Karpo La. Von hier haben wir herrliche Ausblicke in alle Richtungen. Eine steile, sandige Flanke hinunter, bis wir schließlich weiter unten im Tal unseren idyllischen Lagerplatz erreichen. (Gehzeit 6-7 Std., je ↑↓ 800 Hm)

Tag 14: Trekking Tag 8: Pilingsa – Sorra – Lugta Kamlung. Wir folgen dem Tal bis Sorra, eine verlassene Siedlung die wahrscheinlich noch als Almwirtschaft sporadisch benutzt wird. Hier biegen wir in eine tiefe und enge Schucht ab. Zwischen steilen, gelb-rötlichen Felswänden führt uns der Pfad hinunter bis zum Zusammenfluss mit dem



Karnak-Fluss. Diesem Tal folgen wir jetzt flussaufwärts. Es wird immer enger, Fluss und Weg teilen sich die schmale Schlucht. Bevor wir das nächste Dorf erreichen, beziehen wir unser Nachtlager. (Gehzeit 4-5 Std., ↓ 300 Hm ↑ 200 Hm)

Tag 15: Trekking Tag 9: Lugta Kamlung – Dad. Von unserem letzten Lager folgen wir das weiter werdende Tal. Saftig grüne Wiesen begleiten unseren Weg bis Dad, der ersten Ortschaft seit langem. (Gehzeit ca. 2 Std., ↑ 100 Hm)

Hier beenden wir unsere Trekkingtour und steigen wieder in Geländefahrzeuge um. Die Fahrt über den Yar La nach Zara bringt uns in das Gebiet der Nomaden, die hier mit ihren Tieren umherziehen. Wir überqueren den Manali-Leh Highway und fahren noch zum Tso Kar – einem großen Salzsee. Hier schlagen wir zum letzten Mal unsere Zelte auf. Bei Schönwetter bietet sich eine wunderbare Aussicht, bei dem sich der gesamte Tso Kar überblicken lässt. (Gehzeit 2-3 Std., je ↑↓ 250 Hm)



Tag 16: Fahrt zurück nach Leh. Wir verlassen den Changtang (Tibetische Hochebene) und fahren über den zweithöchsten, befahrbaren Pass in Ladakh: Über den über 5000 Meter hohen Taglang La. Am Weg zurück besuchen wir noch das Koster Hemis, ehe wir wieder nach Leh in unser Hotel kommen.

Tag 17: Rasttag in Leh. Der Tag ist zur freien Verfügung und soll unsere Kräfte wieder herstellen. Stadtbummel, einkaufen am tibetischen Markt, Cappuccino trinken – die Zivilisation ist in Leh längst angekommen.

Tag 18: Rückflug nach Delhi. Am Morgen geht's zum Flughafen in Leh. Nach dem gut eine Stunde dauernden Flug erreichen wir wieder die Hauptstadt Indiens. Am Nachmittag unternehmen wir eine Stadtrundfahrt, die uns einen Überblick über die 16 Millionen-Einwohner große Stadt geben soll.



Tag 19: Delhi. Wir fahren nochmals in das Zentrum von Old-Delhi. Hier werden wir hautnah das Treiben der lauten Stadt erleben – Indien, wie man sich's vorstellt...

Am Nachmittag nutzen wir den Hotelpool, um uns von den Strapazen zu erholen.

Tag 20: Rückflug nach Wien. Wir nehmen Abschied von Indien. Am Vormittag verlassen wir unser Hotel Richtung Flughafen.

Inkludierte Leistungen:

- Flughafentransfers in Delhi und Leh
- 9 Übernachtungen in Mittelklassehotels in Delhi und Leh
- Halbpension in Delhi (Frühstück- und Abendbuffet)
- Halbpension in Leh (Frühstück im Hotel und Abendessen in verschiedenen Lokalen)
- 9 Übernachtungen im 2-Personen Zelt während der Trekkingtour
- Vollverpflegung während der Trekkingtour (mittags Lunchpaket)
- Ausflüge lt. Programm, inkl. Eintritte
- Stadtrundfahrt in Delhi
- **Naturfreunde Reisebegleitung: Ladakh-Kenner Gerhard Rosenits**

Nicht inkludierte Leistungen:

- Flugtickets (Sobald die Durchführung der Reise fixiert ist, werden wir die kostengünstigsten Tickets besorgen. Auch Selbstbuchung ist möglich. Richtpreis für das Ticket Wien-Delhi liegt bei ca. € 900; Delhi-Leh bei ca. € 300,-)
- Zusatzkosten bedingt durch Krankheit, Flugverspätungen, höhere Gewalt
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke und Mahlzeiten die nicht angeführt sind
- Visagebühren
- Reiseversicherung (wird unbedingt empfohlen)

Naturfreunde Touristik GesmbH

Tel: 02742/357211-16 Fax DW -9
Email: niederoesterreich@naturfreunde.at
www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2

UID Nr: ATU 19779005 FN 103637 h
Gerichtsstand St. Pölten
IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW