

# Ladakh - Kultur und Wandern

Ladakh liegt im Norden Indiens und wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet. Und tatsächlich sind Kultur und Landschaft jener in Tibet sehr ähnlich. Hier werden wir in die buddhistische Kultur eintauchen, einfache Tageswanderungen und eine kurze Trekkingtour im Land der „Hohen Pässe“ unternehmen.



**Art der Reise:** Wander- und Kulturreise

**Anforderungen:**

- In Delhi, Lamayuru und Leh sind wir in Hotels der Mittelklasse untergebracht. Während der Rundreise übernachten wir in Lodges, die nur eingeschränkten Komfort bieten.
- Wandererfahrung, Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Gute Wanderschuhe (mit Profilsohle) sind erforderlich.
- Die Gehzeiten beim Trekking betragen pro Tag maximal 6 Stunden. Trekkingteilnehmer sollten zu Hause eine Steigleistung von 300 Höhenmetern pro Stunde schaffen.
- Mögliche Witterungs- und Situationsbedingte Programmänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten und dienen einem optimalen Reiseerlebnis.
- Bitte beachten Sie auch die Hinweise zum Risiko bei Erlebnisreisen mit Abenteuercharakter im Anschluss der Ausschreibung.
- Diese Reise ist nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.
- Ausrüstungsliste wird zur Verfügung gestellt.

**Naturfreunde Reiseleitung:**

Gerhard Rosenits

**Information und Anmeldung:**

Angela Hausmann, 02742/357211-16, [angela.hausmann@naturfreunde.at](mailto:angela.hausmann@naturfreunde.at)

**Mindest-/Maximalteilnehmer:** 3/10 Personen

**Termin:** 21.10. – 9. 11. 2023

**Preis pro Person:**

Naturfreundemitglieder: € 2.100,-  
Nichtmitglieder: € 2.200,-  
Einzelzimmer nur auf Anfrage möglich in den Hotels

**Inkludierte Leistungen:**

- Flughafentransfers in Delhi und Leh
- Fahrten und Ausflüge lt. Programm (inkl. Eintritte)
- 13 Übernachtungen in Mittelklassehotels in Delhi, Lamayuru und Leh
- 6 Übernachtungen in Privathäusern/fixen Zeltunterkünften während der Rundreise und der Trekkingtour.
- Halbpension an sämtlichen Reisetagen
- Naturfreunde Reiseleitung

**Nicht inkludierte Leistungen:**

- Flugtickets (Sobald die Durchführung der Reise fixiert ist, werden wir die kostengünstigsten Tickets besorgen).
- Zusatzkosten bedingt durch Krankheit, Flugverspätungen, höhere Gewalt.
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke und Mahlzeiten die nicht angeführt sind.
- Visagebühren (ca. 80 bis 100 Euro)
- Reiseversicherung: Komplettschutz: € 253,- pro Person (Reisepreis bis € 3.500,-)

## Reiseverlauf/Details zur Reise nach Ladakh:

Nach einem kurzen Aufenthalt in Delhi fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Hier werden wir die Umgebung, den Königspalast und ein buddhistisches Kloster erkunden. Nach dieser Akklimation brechen wir Richtung Westen auf, besuchen das Kloster Lamayuru und unternehmen eine einfache Trekkingtour, die uns durch die wüstenartige Landschaft und Dörfer führen wird. Im Thiksey ist gerade das jährlich stattfindende Klosterfest, mit einem sogenannten Maskentanz, das wir ebenfalls besuchen werden.

Danach machen wir eine viertägige Rundreise in das tibetische Hochplateau, dem Changthang, wo wir die Landschaft und das Leben der Nomaden kennenlernen werden.

### Reiseverlauf

**Tag 1: Flug** von Wien nach Delhi.

**Tag 2: Delhi:** Ankunft am Vormittag, Transfer zum Hotel und Entspannung am Hotelpool. Falls wir Lust haben, fahren wir am Nachmittag kurz in die Innenstadt von Delhi. Nächtigung im Hotel Ashok Country in Delhi.

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

**Tag 4: Leh-Umgebung:** Wir unternehmen einen Spaziergang in Leh und der näheren Umgebung. Dabei besuchen wir wichtige Sehenswürdigkeiten, wie den Königspalast von Leh, oder die Shanti-Stupa in Changspa.

**Tag 5: Wanderung Saboo-Leh:** Wir machen eine Wanderung von Saboo nach Leh. Diese Wandertour führt uns in ein trockenes, wüstenartiges Tal. Nach Überschreitung eines kleinen Passes erreichen wir wieder Leh. Gehzeit ca. 3 - 4 Std.

**Tag 6: Fahrt nach Wanla und Wanderung nach Lamayuru:** Wir beginnen unsere kleine Trekkingtour und fahren mit dem Auto Richtung Westen. Von Wanla wandern wir über den Prinkiti-La (Pass) bis nach Lamayuru, wo wir übernachten werden.

**Tag 7: Fahrt nach Temisgam:** Wir besichtigen am Morgen das Kloster von Lamayuru und fahren anschließend weiter nach Temisgam, wo wir in einem Privatquartier übernachten. Am Nachmittag erkunden wir die hoch am Felsen liegende Gompa (buddhistischer Tempel).

**Tag 8: Trekking Tag:** Von Temisgam wandern wir das Tal ostwärts entlang und hinauf auf einen Pass (Lago La, 3.820 m). Die Landschaft ist überwältigend – ein einzigartiges Farbenspiel erwartet uns hier zwischen den Pässen. Nach dem zweiten Pass kommen wir hinunter nach Hemis Shukpachen, wo wir wieder in einem Privatquartier nächtigen. Gehzeit 4 - 5 Std.

**Tag 9: Trekking Tag:** Heute ist die Etappe in das nächste Dorf relativ kurz. Wieder überschreiten wir einen Pass (Tsarmangchan La, 3.870 m) und erreichen das Dorf Yangthang. Wie bei einer Burganlage sind die Häuser hier dicht aneinandergedrängt. Alternativ können wir über den Kunu-La (3.950m) zum Kloster Rizong absteigen. Durch ein enges Tal geht's hinauf in Dorf Yangthang. Nächtigung in einem traditionellen Ladakh-Haus. Gehzeit 3 - 6 Std., je nach Variante

**Tag 10: Trekking Tag:** Von Yangthang steigen wir ein kurzes Stück ab und beginnen dann den Aufstieg zum Charatse La (3.650 m). Danach geht's hinunter in ein Tal und weiter zum letzten Pass (Lhalung La 3.550 m), der uns nach Likir führt. Hier befindet sich ein großes Gelugpa-Kloster, wo wir unsere Tour beenden. Mit Autos geht's dann zurück nach Leh, wo uns die Zivilisation wieder erwartet. Gehzeit 4-5 Std.

**Tag 11 und 12: Klosterfest in Thiksey:** Von Leh aus fahren zum Kloster Thiksey, wo zwei Tage lang ein Fest stattfindet. Dabei sehen wir nicht nur große Gebetszeremonien (Puja), sondern auch die Maskentänze, wo Mönche mit Masken und speziellen Gewändern den Sieg des Buddhismus über die tibetische Bön-Religion darstellen. Wir entscheiden vor Ort, wie lange wir bleiben und sehen uns auch andere, am Weg liegende Klöster an.

**Tag 13 bis 16: Rundfahrt Changtang:** Vier Tage lang fahren wir im tibetischen Hochplateau herum. Dabei werden wir auch kleine Wanderungen unternehmen, die uns die großartige Landschaft

des Hochlands näherbringen werden. Wir kommen auch zu den großen Seen, wie den Tso Moriri oder den Tso Kar, wo heute noch die Nomadenstämme mit ihren Tieren herumziehen.

Die Unterkünfte sind teilweise sehr einfach, weil wir bereits außerhalb der Saison unterwegs sind. Deshalb werden wir den genauen Verlauf unserer Rundreise auch erst vor Ort festlegen können. Das Hochland befindet sich auf einer Höhe von rund 4.500 Metern – Anfang November kann es dann schon empfindlich kalt werden!

**Tag 17: Leh:** Wir sind wieder in Leh zurück und genießen die Zivilisation. Der Tag ist zur freien Verfügung und soll unsere Kräfte wiederherstellen. Wir haben jetzt Zeit für einen Stadtbummel, einkaufen am tibetischen Markt oder zum Cappuccino trinken.

**Tag 18: Rückflug nach Delhi:** Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von Ladakh. Wir fahren zum Flughafen und nach dem gut eine Stunde dauernden Flug erreichen wir wieder die Hauptstadt Indiens, sodass wir am frühen Nachmittag wieder in unserem Hotel in Delhi sind. Jetzt können wir wieder den Pool in unserem Hotel nutzen.

**Tag 19: Delhi:** Heute unternehmen wir einen Stadtbummel im Zentrum der Hauptstadt. Wir fahren mit der U-Bahn und Tuk-Tuks herum, gehen zu Fuß von Ort zu Ort. Dabei lernen wir das wirkliche Leben in Delhi kennen, kommen aber auch zu ein paar Sehenswürdigkeiten.

**Tag 20: Rückflug nach Wien.** Nach dem Frühstück verlassen wir unser Hotel Richtung Flughafen, wo wir den Rückflug nach Wien antreten. Jene, die noch nach Nepal weiterreisen, verbringen den Tag nochmals in Delhi oder organisieren einen Ausflug nach Agra zum Taj Mahal...

**Tag 21: Weiterflug nach Kathmandu:** Nach dem Frühstück verlassen wir unser Hotel Richtung Flughafen, wo wir den Flug nach Kathmandu antreten.



**Reisedokumente:**

Visumpflicht: Ja

Visum erhältlich: Das Touristenvisum muss im Vorhinein online beantragt werden.

Reisedokumente: Reisepass, Passgültigkeit: Mindestens 6 Monate bei der Ausreise

Cremerfarbiger Notpass: wird akzeptiert, jedoch nicht für das E-Visum, Mindestgültigkeit 6 Monate bei Einreise.

**Wichtige Hinweise:**

Mehrkosten verursacht durch Verspätungen infolge schlechten Wetters, annullierte Flüge, verspätete Flüge oder durch andere unvorhergesehene Umstände, gehen zu Lasten der Reiseteilnehmer. Es können keine Ersatzansprüche geltend gemacht werden. Die touristischen Standards in Nepal sind nicht mit europäischen Standards zu vergleichen. Diese Reise ist keine Luxusreise, sondern verlangt auch Bereitschaft zum Komfortverzicht und ist nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

**Impfungen:**

Keine Impfungen vorgeschrieben. Überprüfen Sie aber bitte ob die „normalen“ österreichischen Impfungen Tetanus, Polio oder Masern aktuell sind. Es wird empfohlen, vor Reisebeginn Ihren Hausarzt oder eine andere geeignete Einrichtung zu kontaktieren, um sich über die persönlichen, empfohlenen Impfungen zu erkundigen.

**Covid-Information:** Die Reisebedingungen richten sich nach den gültigen Vorschriften im Reisezeitraum für die Staaten Österreich und Indien.

**Stand:** Juli 2023

Druck-, und Satzfehler vorbehalten

Fotos © Gerhard Rosenits

**Zahlungsmodalitäten:**

20% der Gesamtsumme sind nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung zu bezahlen, der Restbetrag ist nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.

**Hinweise zum Risiko bei Erlebnisreisen mit Abenteuercharakter (insbesondere Trekkingreisen):**

Bei dieser Reise gibt es Einschränkungen bei Komfort und Sicherheitsstandards. Der Gesundheitszustand, sowie die körperliche Fitness und Belastbarkeit, müssen den Anforderungen der Reise entsprechen. Die Teilnahme erfolgt auf Basis als selbständiger Wanderer, bzw. Bergsteiger. Die Anforderungen an die Trittsicherheit, Kondition und den Gesundheitszustand sind im Reiseprogramm beschrieben. Diese sind durch den Teilnehmer in Eigenverantwortung sorgfältig zu prüfen und ernst zu nehmen. Diese Reise führt uns in auch in abgelegene und wenig erschlossene Gebiete. In diesem Land sind die Möglichkeiten bei Rettungseinsätzen und medizinischer Betreuung nur eingeschränkt gegeben und nicht mit den Möglichkeiten in Österreich zu vergleichen. Krankheit und Verletzungen können dadurch schwerwiegende Folgen haben. Es wird von jedem Teilnehmer ein großes Maß an Eigenverantwortung und ein erhöhtes Maß an Risikobereitschaft vorausgesetzt. Sämtliche Mehrkosten für den Teilnehmer, aber auch für Begleitpersonen (z.B. dem Reisebegleiter), die beim Abbruch der Tour aufgrund von Krankheit, Überlastung, oder Unfall entstehen, sind vom Teilnehmer zu tragen. Im Falle einer Krankheit, oder eines Unfalls, wird der Reiseleiter/-begleiter nach bestem Wissen versuchen, den Teilnehmer zu unterstützen, gegebenenfalls auch bis zu einem sicheren Ort zurückzubegleiten. Die jeweiligen Umstände und Möglichkeiten sind zu berücksichtigen.



**Naturfreunde Touristik GesmbH**

Tel: 02742/357211-16

Email: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)

[www.niederoesterreich.naturfreunde.at](http://www.niederoesterreich.naturfreunde.at)

**3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2**

UID Nr: ATU 19779005 FN 103637 h

Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW