

## Indien: Ladakh - Wandern und Kultur

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 (selbst erfahrener 8000er Höhenbergsteiger)

### Information und Anmeldung:

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

**Mindest-/Maximalteilnehmer:** 6/10 Personen

**Termin: 10. – 30. Juni 2022**

### Preis pro Person:

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

### Inkludierte Leistungen:

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

### Nicht inkludierte Leistungen:

- Flugtickets (Sobald die Durchführung der Reise fixiert ist, werden wir die kostengünstigsten Tickets besorgen. Selbstbuchung ist möglich. Richtpreis für das Ticket Wien-Delhi-Leh liegt bei ca. 800-1000 Euro).
- 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: € 238,- pro Person (Reisepreis bis € 3.500,-)

## Reiseverlauf/Details zur Reise nach Indien, Ladakh

Nach einem kurzen Aufenthalt in Delhi fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Wir unternehmen kleine Wanderungen und besuchen Klöster, wo in Kürze das Fest Saka Dawa gefeiert wird. Nach dem Fest starten wir eine einfache Trekkingtour, wo wir in Dörfern in Privatquartieren unterkommen. Dabei kommen wir auch in Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung und sehen wie das Dorfleben funktioniert. Eine Fahrt zu den Seen am Tibetischen Hochplateau rundet das Programm ab. Am Ende der Reise besuchen wir das Fest im Koster Lamayuru, wo ein sogenannter "Maskentanz" aufgeführt wird.

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

**Tag 2: Delhi:** Ankunft am Vormittag, Transfer zum Hotel und am Nachmittag eine kurze Stadtrundfahrt in der Millionenstadt Delhi.

**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. Nächtigung im Hotel Ashok Country in Delhi.

**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. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh.

**Tag 5: Saka Dawa in Thikse:** Heute ist das Fest Buddhas. Es wird sein Geburtstag, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins Nirwana gefeiert. Im Kloster Thikse können wir hautnah dabei sein. Es erwarten uns ein Sandmandala, Gebetszeremonien und eine Feuer-Puja – alles eindrucksvolle Erlebnisse, die uns lange in Erinnerung bleiben werden. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh.

**Tag 6: Wanderung Sabu-Leh:** Wir machen eine Wanderung von Sabu nach Leh. Diese Wandertour führt uns in ein trockenes, wüstenartiges Tal. Nach Überschreitung eines kleinen Passes erreichen wir wieder Leh. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh. Gehzeit ca. 3 - 4 Std.

**Tag 7: Fahrt nach Temisgam:** Wir fahren das Industal flussabwärts und besuchen die Gompas von Alchi und Basgo. Am Nachmittag erreichen wir den kleinen Ort Temisgam, wo wir in einem Privatquartier übernachten.

**Tag 8: Trekking Tag 1:** 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 2:** 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 3:** 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. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh. Gehzeit 4-5 Std.

**Tag 11: Klöster im Industal:** Wir fahren zum Kloster in Spituk, das eindrucksvoll am Beginn der Landebahn des Flughafens steht. Nach der Besichtigung geht's weiter über die Indusbrücke zur anderen Talseite, wo wir bis zum Kloster Stakna fahren und zurück nach Thikse, wo wir zu Fuß bis zum alten Königspalast nach Shey wandern. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh. Gehzeit 2 Std.

**Tag 12: Fahrt ins Changtang:** Wir verlassen Leh und folgen wieder dem Indus stromaufwärts, bis zum bekanntesten Kloster Ladakhs – Hemis. Wir besichtigen Kloster und Museum und wandern danach bis zur Einsiedelei (Götsang), eine gute Stunde oberhalb des Klosters. Wir fahren noch weiter bis nach Rumtse, wo wir in einem Privatquartier übernachten. Gehzeit 3 Std.

**Tag 13: Fahrt zum Tso Kar:** Wir fahren auf den über 5.000 Meter hohen Taglang-La, wo wir das Tibetische Hochplateau, den Changtang, erreichen. Nach einiger Fahrzeit kommen wir auf den 4.500 Meter hoch gelegenen Tso Kar – einem großen Salzsee. Hier können wir noch ein Stück weit hinauf wandern, wo wir eine großartige Sicht auf den jetzt unter uns liegenden Tso Kar haben. Nächtigung bei einem Nomadendorf in einem Fix-Camp. Gehzeit 3 Std.

**Tag 14: Tsomoriri:** Wir verlassen den Tso Kar und fahren über den Polo-Kongka-La nach Puga, wo eine Schule für Nomaden-Kinder ist. Weiter geht's zum größten See Ladakhs, dem Tsomoriri. An dessen Ufer liegt Korzog, wo wir wieder in einem Zeltlager, oder Privatquartier nächtigen werden. Ein Spaziergang entlang des Sees bringt uns zu einem guten Aussichtspunkt. Gehzeit 1-2 Std.

**Tag 15: Rückfahrt nach Leh:** Von Korzog fahren wir hinunter in das Industal nach Mahe. Ab jetzt folgen wir den Indus immer stromabwärts. Unterwegs kommen wir zu den heißen Quellen von Chumathang, passieren unzählige Militärlager und erreichen am späten Nachmittag wieder Leh. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh.

**Tag 16: Lamayuru:** Heute fahren wir den Indus weiter talabwärts, bis wir nach ein paar Stunden Fahrzeit das Tal verlassen und Richtung Lamayuru fahren. Wir machen Halt in Wanla, wo wir zu Fuß, über den Prinkiti-La, bis nach Lamayuru wandern werden. Nächtigung im Hotel Moonland in Lamayuru. Gehzeit 3-4 Std.

**Tag 17: Lamayuru:** Wir unternehmen eine kleine Wanderung in der Umgebung und besuchen danach das Kloster Lamayuru, wo gerade ein sogenanntes „Maskenfest“ stattfindet, das zwei Tage andauern wird. Nächtigung im Hotel Moonland. Gehzeit 2 Std.

**Tag 18: Lamayuru:** Das Fest wird heute fortgesetzt und wir können noch ein paar Stunden daran teilnehmen. Am Nachmittag fahren wir wieder zurück nach Leh. Nächtigung im Hotel Alpine Villa in Leh.

**Tag 19: Leh:** 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 20: 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 noch den Pool in unserem Hotel nutzen – der Juni ist schließlich der heißeste Monat in Indien...

**Tag 21: Rückflug nach Wien.** Nach dem Frühstück verlassen wir unser Hotel Richtung Flughafen, wo wir den Rückflug nach Wien antreten. Am Abend erreichen wir wieder unsere Heimat.



**Reisedokumente:**

Visumpflicht: Ja

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

Reisedokumente: Reisepass, Passgültigkeit: Mindestens 6 Monate bei der Einreise, 2 leere Seiten im Pass

**Wichtige Hinweise:**

Mehrkosten verursacht durch Verspätungen infolge schlechten Wetters, annullierte Flüge, verspätete Flüge oder durch andere unvorhergesehene Umstände, gehen zu Lasten der Reisetilnehmer. 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:** November 2021

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