

# Ladakh – Trekking im Zaskar

Ladakh und Zaskar waren einst kleine Königreiche im Norden des Himalaya und am Rande des tibetischen Hochlandes. Hier tauchen wir in die buddhistische Kultur ein und unternehmen eine Trekkingtour im Land der „hohen Pässe“.



**Art der Reise:** Kultur- und Trekkingreise

**Anforderungen:**

- In Delhi und Ladakh sind wir in Hotels der Mittelklasse untergebracht. Während der Trekkingtour übernachten wir in Zelten
- Wandererfahrung, Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Gute Wanderschuhe (mit Profilsohle) sind erforderlich
- Die Gehzeiten beim Trekking betragen pro Tag 4 bis 6 Stunden. Trekkingteilnehmer sollten zu Hause eine Steigleistung von 400 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 (war selber bereits 25-mal in Ladakh)

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

**Information und Anmeldung:**

Irina Donniger, 02742/357211-16  
[irina.donniger@naturfreunde.at](mailto:irina.donniger@naturfreunde.at)

**Stand:** November 2024

Druck-, und Satzfehler vorbehalten  
Fotos © Gerhard Rosenits

**Termin: 02. – 23. August 2025**

**Preis pro Person:**

Naturfreundemitglieder: € 2.600,-  
Nichtmitglieder: € 2.700,-  
EZ nur auf Anfrage in den Hotels möglich

**Inkludierte Leistungen:**

- Flughafentransfers in Delhi und Leh
- Ausflüge und Touren lt. Programm
- 12 Übernachtungen in Mittelklassehotels in Delhi und Leh
- Übernachtungen in Hotels mit Halbpension während der Rundreise
- Vollverpflegung und Zeltunterkunft während der Trekkingtour
- 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. 35 Euro)
- Reiseversicherung: Komplettschutz: € 200,- pro Person (Reisepreis bis € 2.600,-)

**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

### Reiseverlauf/Details zur Reise nach Ladakh / Zanskar:

Nach einem Aufenthalt in Delhi fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. Hier erkunden wir die Umgebung, den Königspalast und zwei buddhistische Klöster - die ersten Tage sind auch wichtig für eine gute Akklimatisation. Danach brechen wir Richtung Westen auf, besuchen das alte Kloster Lamayuru und fahren über einen hohen Pass nach Padum, dem Zentrum der Region Zanskar. Eventuell können wir in Sani an einem Klosterfest teilnehmen. Doch dann geht es weiter zu unserem Ausgangspunkt für das Trekking. Schon am ersten Tag erreichen wir das Kloster Phuktal, das in eine Felswand gebaut wurde. Insgesamt sind wir 8 Tage in einer einsamen und kargen Landschaft unterwegs. Geschlafen wird in Zelten, Lasttiere begleiten uns und so kommt echtes Trekking-Feeling auf... Am Ende der Tour fahren wir mit dem Auto über die tibetische Hochebene zurück nach Leh. Unterwegs besuchen wir den Salzsee Tso Kar, fahren über einen 5.300 Meter hohen Pass und besuchen das Kloster Hemis. Nach einem Tag Pause treten wir die Heimreise an.

**Tag 1:** Abflug von Wien Richtung Indien.

**Tag 2:** Ankunft in Delhi, Transfer ins Hotel und kurzer Spaziergang in der Umgebung des Hotels.

**Tag 3:** Zeitig am Morgen fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Am Nachmittag machen wir einen kleinen Stadtspaziergang.

**Tag 4:** Wir erkunden Leh, besuchen die Shanti-Stupa und den Königspalast. Wir müssen uns an die große Höhe erst gewöhnen...

**Tag 5:** Mit dem Auto fahren wir zu den Klöstern Thikse und Shey - typische Vertreter der vielen Buddhistischen Tempelanlagen, die in Ladakh existieren.

**Tag 6:** Heute brechen wir zu unserer Rundreise durch Zanskar auf. Wir folgen dem Indus flussabwärts bis zum Kloster Lamayuru, wo wir übernachten werden. Auf dem Weg dorthin machen wir einen Halt in Alchi, dem ältesten Kloster Ladakhs.

**Tag 7:** Wir fahren weiter über Wanla hinauf zum Sengge La (Pass), wieder hinunter in das Tal des Zanskar-Flusses und nach Padum.

**Tag 8:** In Padum verbringen wir einen Akklimatisationstag und besuchen zwei Klöster.

**Tag 9:** Nach einem kurzen Stück mit dem Auto, kommen wir zu unserem Ausgangspunkt für das Trekking. Wir starten unsere Wanderung und gehen noch bis zum Kloster Phuktal.

**Tag 10 – 16:** Wir folgen nun dem Fluss Zsarap Chu für die nächsten sieben Tage, bis wir den Manali-Leh Highway erreichen. Wegen der wilden Landschaft müssen wir aber einmal über zwei Pässe ausweichen, bevor wir wieder unseren Fluss erreichen. Unser Gepäck, die Zelte und die Küchenausrüstung werden immer von Lasttieren zum nächsten Zeltplatz getragen. Wir selbst gehen nur mit dem Tagesrucksack - stundenlang, tagelang ...

**Tag 17:** Wir fahren Richtung Leh über den "Highway" auf die tibetische Hochebene. Auf der Höhe des Tso Kar gehen wir zu Fuß auf einen kleinen Pass, von wo aus wir einen unbeschreiblichen Blick hinunter auf den Salzsee haben. Weiter geht es mit dem Auto über den 5.300 Meter hohen Taglang La und hinunter nach Rumtse und Lato, wo wir in einem einfachen Privathaus übernachten.

**Tag 18:** Wir fahren hinunter ins Industal und besuchen das Kloster Hemis, das auf dem Weg liegt. Am Nachmittag kehren wir nach Leh zurück und genießen die Annehmlichkeiten der Zivilisation.

**Tag 19:** Rasttag in Leh. Wir genießen die Fußgängerzone mit ihren vielen Geschäften und Restaurants. An den Ständen der Tibeter können wir noch die letzten Einkäufe tätigen.

**Tag 20:** Zu Mittag fliegen wir wieder zurück nach Delhi. Jetzt haben wir wieder die Hitze von Indien erreicht und können uns am Hotelpool entspannen.

**Tag 21:** Wir fahren in die Innenstadt, bzw. in die Altstadt von Delhi und erleben das pulsierende Leben der indischen Hauptstadt. Auch einige Sehenswürdigkeiten werden wir besuchen.

**Tag 22:** Nach dem Frühstück fahren wir zum Flughafen, wo wir am frühen Nachmittag Richtung Wien fliegen werden. Durch die Zeitverschiebung erreichen wir noch am selben Abend Wien

---

**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

**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 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.

**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.