



Naturfreunde  
Niederösterreich

# Ladakh - Zelttrekking im Zanskargebirge

Fachbereich Bergsteigen/Wandern; Veranstaltungsnummer: 4115/5115

Ladakh und Zanskar waren einst kleine Königreiche im Norden des Himalayas und am Rande des tibetischen Hochlandes. Hier tauchen wir in die buddhistische Kultur ein, besuchen Klöster und unternehmen eine Trekkingtour mit dem Zelt und Tragieren im Zanskargebirge. Am Ende erreichen wir das tibetische Hochland und besuchen den Salzsee "Tso Kar", ehe wir wieder zurück nach Leh kommen.



## Voraussetzungen und Anforderungen

Kondition für Gehzeiten um die 4-6 Stunden, Höhenunterschiede bis zu 1.100 Meter, meist aber nur 400-600 Höhenmeter, Steigleistung (zu Hause): 400 Höhenmeter pro Stunde, Etwas Trittsicherheit und Schwindelfreiheit manchmal erforderlich

## Reisedokumente:

Visumpflicht: Ja

Visum erhältlich: Als elektronisches Visum für bestimmte Arten von Aufenthalten für die Einreise über bestimmte Flug- und Seehäfen. Bezuglich anderer Visakategorien wenden Sie sich bitte an die Botschaft der Republik Indien.

Reisedokumente: Reisepass

Passgültigkeit: Mindestens 6 Monate bei Ausreise

Alle Details  
&  
Anmeldung



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

## Veranstaltungsleitung

Gerhard Rosenits  
Tel.: 0664/2356777

Mindestteilnehmer: 6 Personen

Maximalteilnehmer: 12 Personen

**Termin: 23.07. - 13.08.2026**

Anmeldeschluss: 01.05.2026

**Preis pro Person: im DZ € 2.460,-**

(nur für Naturfreundemitglieder)

## Leistungen:

Unterbringung in Hotels mit Verpflegung auf Basis Halbpension

Vollverpflegung während der Trekkingtour  
Führung durch einheimischen Guide, Beistellung  
Zelt mit Unterlagsmatten

Betreuung und Führung durch Naturfreunde-Reiseleiter bzw. Naturfreunde Wanderführung  
durch Gerhard Rosenits

Naturfreunde Niederösterreich

3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2/6  
02742/357211  
niederoesterreich@naturfreunde.at  
ZVR765065732



Nach einem Aufenthalt in Delhi fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. Hier erkunden wir die Umgebung und den Königspalast - 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. Danach 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.

## Reiseverlauf:

1. Tag: Abflug von Wien nach Delhi.
2. Tag: Ankunft in Delhi, Transfer ins Hotel und kurzer Spaziergang in der Umgebung des Hotels.
3. Tag: Zeitig am Morgen fliegen wir nach Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Am Nachmittag machen wir einen kleinen Stadtspaziergang.
4. Tag: Wir erkunden Leh, besuchen die Shanti-Stupa und den Königspalast. Wir müssen uns an die Höhe erst gewöhnen.
5. Tag: Heute brechen wir mit Fahrzeugen 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 im ältesten Kloster Ladakhs: Alchi.
6. Tag: Wir fahren weiter über Wanla hinauf zum Pass Sengge La wieder hinunter in das Tal des Zanskar-Flusses und nach Padum.
7. Tag: In Padum verbringen wir einen Akklimatisationstag und besuchen das Kloster Sani - hier sollte gerade ein Maskentanz stattfinden.
8. Tag: Nach einem kurzen Stück mit dem Auto kommen wir zu unserem Ausgangspunkt für das Trekking. Wir starten unsere Wanderung und folgen dem Fluss Zsarap Chu für die nächsten 8 Tage. Heute gehen wir noch bis zum Kloster Phuktal.
9. Tag: Grundsätzlich folgen wir dem Zsarap Chu, 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.
10. -15. Tag: Trekkingstage
16. Tag: 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.
18. Tag: 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.
19. Tag: 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.
20. Tag: 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.
21. Tag: Mit dem Auto fahren wir zu den Klöstern Thikse und Shey - typische Vertreter der vielen Buddhistischen Tempelanlagen die in Ladakh existieren.
22. Tag: Zu Mittag fliegen wir wieder zurück nach Delhi. Jetzt haben wir wieder die Hitze von Indien erreicht und können uns am Hotelpool entspannen.
23. Tag: 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.
24. Tag: 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.

→ Anmeldung:

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

Naturfreunde Niederösterreich

3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2/6  
02742/357211  
[niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)  
ZVR765065732



**Naturfreunde  
Niederösterreich**

## Nicht inkludierte Leistungen:

- Flüge ab/an Wien - Delhi - Leh und zurück (Wir empfehlen die Flüge über das Reisebüro der Naturfreunde Bundesleitung in Wien zu buchen: [irina.donninger@naturfreunde.at](mailto:irina.donninger@naturfreunde.at))
- Eintritte
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke und Mahlzeiten, die nicht angeführt sind
- Reiseversicherung

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

**Naturfreunde Niederösterreich**  
🏠 3100 St. Pölten, Hess-Straße 4/2/6  
📞 02742/357211  
✉️ [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)  
ZVR765065732