



## Ladakh Gruppenreise Wandern, Trekken - vielfältige Landschaften entdecken

### Highlights

- zwei selten begangene Trekkingtouren
- davon eine im Nomadenland Changthang
- interessante Tageswanderungen
- eine Übernachtung im Homestay
- wunderschöne Seen Tso Kar und Tsomoriri

### 28.08.16

Individueller Abflug aus Deutschland, Ankunft in Delhi gegen Mitternacht. Die Gruppe sammelt sich beim Gate zum Weiterflug nach Leh

### 29.08.16 - Delhi - Leh

Faszinierender 1 ¼ h Flug nach Leh mit großartigen Ausblicken auf die Bergwelt unter uns. Am Flughafen werden wir von der Reiseleitung abgeholt und fahren zur Unterkunft (ca. 20 min.). Das Hotel liegt zentrumsnah und doch ruhig. Wir lernen uns kennen und verbringen den Tag überwiegend ruhend zur Akklimatisierung. Mittags geht es zu einem netten Lokal, und wir bekommen den ersten Eindruck der quirligen Stadt. - Lhalingka Hotel, Abendessen

### 30.08.16 - Nyerma Ę Thikse Ę Shey - Nyerma

Wir fahren zum Nonnenkloster Nyerma (18 km/25 min.), wo wir der Puja beisitzen können. Von dort wandern wir mit einer Steigung am Schluss zum Kloster Thikse (45 min.) und besichtigen die vielen beeindruckenden Räume. Mittagessen im Restaurant oben beim Kloster oder unten nach einem Gang durch die Mönchswohnungen. Wer noch tatendurstig ist, kann die 3,5 km zum Palast Shey auf einer kaum befahrenen Straße wandern, die anderen lassen sich im Auto kutschieren. Nach der Palastbesichtigung geht es zurück nach Leh. Lhalingka Hotel, Frühstück

### 31.08.16 - Leh

Mit dem Palast und dem Tsemo Hill steht heute der erste Testanstieg an. 250 Höhenmeter geht es hinauf für einen tollen Blick über das große Leh-Tal. Außerdem schauen wir, dass wir einen Heritage-walk durch die Altstadt Lehs mit speziellem Führer machen, der die spezielle Geschichte erzählt, die Arbeit des Tibetan Heritage Funds und der Ladakh Old Town Initiative zeigt und uns mit den BewohnerInnen bekannt macht. Das Abendlicht genießen wir von der Shanti-Stupa aus, wo auch täglich eine spezielle Trommelmeditation statt findet. Lhalingka Hotel, Frühstück



## 01.09.16 - Leh Ę Sumda Chun Ę Hemis Schukpachen

Fahrt nach Sumda (60 km/2 Std.). Dabei können wir den schönen Blick auf den Zusammenfluss von Zaskar und Indus genießen. Den Zaskar-Fluss geht es ein Stück flussaufwärts bevor wir in eine Schotterpiste einbiegen, die uns bis auf 1,5 Gehstunden an Sumda Chun heran führt. Leicht bergan wandern wir auf 3.950 m das ca. 5-Häuser kleine Dörfchen mit 1.000 Jahre alten Klostergebäuden aus der Periode von Rinchen Lotsava Zangpo erreicht haben. Wir bestaunen die uralten Wandmalereien und Statuen, genießen unser Lunchpaket, treffen die freundlichen BewohnerInnen und machen uns wieder auf den Rückweg. Wir fahren am Indus entlang (wenn die Zeit reicht und es gewünscht ist, kleiner Abstecher zum Alchi-Kloster, ansonsten auf dem Rückweg) und biegen in das nördlich gelegene Sham-Valley ein, um zum großen Ort Hemis Schukpachen zu gelangen. Hier werden wir uns je nach Gruppengröße auf Homestays verteilen und den Abend mit den Familien genießen.

Homestay, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen



## 02.09.16 - Hemis Schukpachen - Lamayuru - Kanji

Wir können den Tag je nach Wünschen flexibel gestalten. In Hemis Schukpachen können wir noch einen Dorfspaziergang machen oder zur Einsiedelei Drakmar (4.200 m, 3 Std. hoch und runter) wandern oder wir fahren direkt weiter zur Zwischenstation Lamayuru, wo wir das Moon-Valley durchqueren und das große Kloster besichtigen. Über den Fatu-la (4.100 m) und eine Schotterpiste gelangen wir in das malerisch gelegene Dorf Kanji. Vielleicht haben wir Glück und können dem Dorf-Amchi einen Besuch abstatten. Camping, Frühstück, Abendessen

## 03.09.16 - Kanji - Shillakong - Trek: 3.880 m 4.700 m 4.100 m/6 Std.

Wir verabschieden uns von Kanji und gehen durch schöne schluchtenartige Täler. Nach ca. 2 Std. ist der Fluss zu queren und der Anstieg auf den Yogma-la startet. Oben belohnt uns eine tolle Aussicht. Hinab geht es recht steil und so haben wir in kürzerer Zeit unser Camp am Shillakong-Fluss erreicht. - Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

## 04.09.16 - Shillakong - Hanupatta - Trek: 4.100 m 5.050 m 3.830 m/8 Std.

Wir starten früh für unseren langen Aufstieg auf den hohen Nigutse-la Pass. Von oben ist der Ausblick noch grandioser als am Vortag. Hinab geht es durch eine spektakuläre Schlucht, die in einen Fluss mündet. Hanupatta ist so ein nettes, schön gelegenes Dorf, dass wir unsere Zelt dort wieder aufschlagen - Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen



## 05.09.16 - Hanupatta Æ Leh

Gemütlich machen wir uns auf den Weg nach Leh (ca. 140 km) und stoppen, wo es uns gefällt, z.B. bei den Klöstern Wanla, Rizong, Alchi, Likir oder Basgo. In Leh freuen wir uns auf die schönen Dusche. Lhalingkha Hotel, Frühstück

## 06.09.16 - Leh Æ Rafting - Leh

Die Wanderbeine können heute weiter ausruhen, dafür bekommen die Arme beim Rafting etwas zu tun. Wir fahren in das nahe gelegene Dörfchen Phey, wo die großen 8-Personen-Boote ins Wasser gelassen werden. Wir bekommen eine Einweisung und paddeln dann mit einem Steuermann den Indus hinunter bis nach Nimmu. Ladakh aus einer anderen Perspektive. Zur Mittagszeit erreichen wir unser Ziel, wo uns ein leckeres Mittagessen erwartet. Wir fahren zurück nach Leh und verbringen den Rest des Tages nach Lust und Laune.  
Lhalingkha Hotel, Frühstück, Mittagessen



## 07.09.16 - Leh Æ Phiyang - Leh

Heute wir wieder gewandert und zwar geht es direkt von der Hoteltür aus los durch den Ortsteil Gyamtsa und über einen 4.415 m hohen Pass in 6 Stunden in das große Dorf Phiyang im Nebental. Der selten begangene Pfad führt am Hang in der Höhe entlang und bietet vom Pass einen wundervollen Blick. In Phiyang können wir das große Kloster und/oder den kleinen Guru Lhakang anschauen. Per Auto geht es zurück nach Leh (25 min.) - Lhalingkha Hotel, Frühstück, Lunchpaket

## 08.09.16 - Leh - Tsokar

Im Auto fahren wir den Indus bis Upshi hinauf, überqueren ihn und fahren über den 5.350 m hohen Taglang-la bis zum Tso Kar See auf 4.500 m Höhe (4-5 Std. Fahrzeit). Wir nutzen gleich unsere Zelte fürs Trekking und lassen uns vom Koch ver-



wöhnen. Man kann nicht direkt am See campen, aber bei einem Spaziergang dorthin haben wir die Chance, einige Vögel oder andere Tiere zu beobachten. - Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen



#### **09.09.16 - Tso Kar Ę Pang - Numa - 4.530 m 4.600 m**

Wir fahren die ca. 2 Stunden nach Pang, einem temporären Zeltort mit Militärcamp nebenan. Von dort starten wir direkt unseren großen Trek im Changthang. 4 Stunden geht es heute am Fluss Sumkhar Tokpo leicht bergauf. Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

#### **10.09.16 - Numa - Daktago - 4.600 m 4.750 m/5-6 Std.**

Weiter geht es am Fluss entlang nach Südosten. Wir passieren diverse Seitentäler und folgen dem letzten ein Stückchen zu unserem Camp in der Weite des Changthangs. Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

#### **11.09.16 - Daktago - Zozingo - 4.750 m 5.020 m 4.700 m/5-6 Std.**

Weiter geht es am Fluss entlang in die Höhe. Schon bald ist der 5.020 m hohe Pass Thelakung-la erreicht, trotz der Höhe ein einfacher Pass. Auf der anderen Seite erreichen wir das Tal des Phirtse Chu. Dieses könnte man bis zum Südende des Tsomoriri-Sees ohne Steigungen weiter wandern. unsere Option bei plötzlichen frühzeitigen Schneefall. Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

#### **12.09.16 - Zozingo - Gyama - 4.700 m 5.500 m 5.000 m/7 Std.**

Wir verlassen das Phirtse-Chu-Tal nach Norden und steigen auf den ca. 5.500 m hohen Lanyar-la Pass hinauf, der uns einen tollen Blick über die weite Landschaft bietet. Auf der anderen Seite geht es bergab bis zum Camp Gyama auf der beliebten (aber wegen der allgemeinen Höhe doch recht wenig begangenen) Runtse-Tsomoriri-Route, der wir dann ebenfalls folgen werden. Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

#### **13.09.16 - Gyama - Korzok - 5.000 m 5.450 m 4.500 m/7-8 Std.**

Mit dem Yalung Nyau la ist der letzte hohe Pass zu erklimmen, der einen super Blick zum Tsomoriri und die ganze Landschaft bietet. Von dieser Nordseite ist er recht schnell erreicht. Danach folgt ein langer schöner Abstieg zum See, vorbei am Nomadenlager Korzok Phu. Zeit, die FüÙe hochzulegen oder dem örtlichen Kloster einen Besuch abzustatten. Camping, Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

#### **14.09.16 - Korzok - Leh**

Über Sumdo und Mahe Bridge fahren wir zum Indus und von dort den Highway zurück nach Leh (ca. 6 Std.). Wir nehmen Abschied vom hohen weiten faszinierenden Nomadengebiet Changthang und kommen wieder in die baumreicheren Gebiete. Betten, Dusche und anderer Luxus - Lhalingkha Hotel, Frühstück

#### **15.09.16 - Leh**

Zur freien Verfügung bzw. Reservetag für den Trek, Lhalingkha Hotel, Frühstück



## 16.09.16 - Leh - Delhi

Wir fahren zum Flughafen und schauen beim Flug nach Delhi ein letztes Mal auf die grandiose Berglandschaft. In Delhi werden wir zur Unterkunft im Stadtteil Karol Bagh gefahren. Nachmittags machen wir einen sHeritage Walk%,d.h. einen Spaziergang in der Vergangenheit Delhis mit einer speziellen Führung. Eine Gruppe Archäologie- und GeschichtsstudentInnen hat sich darauf spezialisiert und eine Reihe von verschiedenen Gebieten und Themen im Angebot, aus denen wir eine Tour auswählen können. Taj Princess Hotel, Frühstück



## 17.09.16 - Delhi

Eine Stadtrundfahrt zu gemeinsam abgestimmten Zielen steht auf dem heutigen Programm. Abends haben wir unser Abschiedsdinner im legendären Chore Bizarre, einem einzigartigen Lokal mit alter indischer Filmmusik und sehr leckerem Essen. Die Hotelzimmer stehen uns bis zur Abreise am Abend oder nächsten Morgen zur Verfügung. Alle werden zu ihren jeweiligen Flügen zum Flughafen gefahren. Taj Princess Hotel, Frühstück, Abendessen

## 18.09.16 Delhi

Transfer zum Flughafen - Rückflug

### Preis ab/bis Delhi:

## 2.300 Ö/Person im DZ

Einzelzimmerzuschlag: 140 Ö  
(kann bei Homestay evtl. nicht in Anspruch genommen werden)  
*Es gibt keine halben Doppelzimmer*

### Im Preis enthalten:

Flug Delhi-Leh-Delhi, alle angegebenen Transfers/Fahrten, Übernachtungen im Doppel mit Bad (Homestay lokale Toilette) und Verpflegung wie angegeben, lokaler englischsprachiger Guide und deutsche Reiseleitung, Eintrittskosten für die Besichtigungen, Rafting-Tour inkl. Bootsguide und Ausrüstung, Camping-Trek inkl. Begleitteam, Gepäcktiere, Vollverpflegung, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit Changthang, Delhi-Heritage-Walk inkl. Führer, Delhi-Stadtbesichtigung inkl. A/C-Auto, Führer, Eintritte, Sicherungsscheine

### Nicht enthalten/Zusatzkosten:

Internationale Flüge nach Delhi und zurück, sonstige private Ausgaben/Unternehmungen, Visum für Indien, Trinkgelder



## Reiseinformationen

### **Trekking**

Der zweite Trek ist nicht sehr oft begangen und uns fehlen auch die ganz korrekten Höhenangaben, es sind Schätzungen aus Internet/Karte/eigenen Erfahrungen. Die Tour hat also einen leichten Entdeckungscharakter. Wir verfügen aber über sehr gute Erfahrungen und Kenntnisse allgemein im Changthang-Gebiet, haben einen Reservetag und es gibt Alternativen bei Problemen. Das Changthang-Gebiet mit seiner Weite und Höhe ist eine faszinierende Gegend, die einen leicht in ihren Bann zieht. Wir begegnen Nomaden und wahrscheinlich auch Kyangs. Die Touren sind beide wegen der Höhe nicht als einfach zu bezeichnen, aber wir haben tagsüber genügend Zeit so dass alle Camps auch im langsamen Tempo gut erreicht werden können. Ausdauertraining vor der Reise ist definitiv hilfreich. nicht für die Akklimatisierung, aber für die Fitness.

### **Flexibilität**

Wir sind bekannt für viel Flexibilität auch auf Gruppenreisen. Es ist uns wichtig, dass wir individuelle Bedürfnisse erfüllen können und trotzdem ein gutes Gruppengefühl entwickeln. Wir fahren mit mehreren Fahrzeugen, so dass sich Interessengemeinschaften bilden können. Wir wandern im jeweiligen Tempo mit dem lokalen Guide vorne und der deutschen Reiseleitung hinten, so dass niemand verloren geht. Wir haben genügend Alternativideen auf Lager, wenn etwas dazwischen kommt (Wetter, Ereignisse, Begegnungen usw.).

### **Unterkunft**

Das Hotel in Leh ist neu und gehört einer einheimischen Familie, die auch dort wohnt. Alle Zimmer haben Blick über das Industal und auf den kleinen Gemüsegarten. Sitzplatz im Garten laden zum Rasten ein. Das Haus liegt ruhig in einer Seitenstraße und doch zentrumsnah.

### **Mahlzeiten**

Es sind nicht alle Mahlzeiten inklusiv, damit wir Gelegenheiten haben, in verschiedenen Lokalen essen zu gehen und somit mehreren Leuten Verdienste zu ermöglichen. Da erfahrungsgemäß Menschen recht unterschiedliche Essenswünsche haben, hat man somit einen Teil der Kosten selber in der Hand. Eine einfache Mahlzeit mit Getränk ist ab 1,50 Euro aufwärts zu haben. Alkoholische Getränke und Fleischgerichte sind teurer als Tee und vegetarische lokale Nudelsuppe. An manchen Tagen sind Lunchpakete unerlässlich, da sich keine Lokale unterwegs befinden. VegetarierInnen kommen gut auf ihre Kosten, es gibt überall eine gute Auswahl an vegetarischen Gerichten. Auch beim Trek wird nur vegetarisch gekocht. Selbstverständlich werden wir zusehen, dass wir Buttermilch, Chang (lokales alkoholisches Getränk auf Gerstenbasis) usw. probieren können!

**Wer sich vegan ernährt oder Nahrungsmittelallergien hat  
möge uns dies bitte frühzeitig mitteilen!**

### **Reiseleitung**

Nana Ziesche: 52 Jahre alt, aus Hamburg und kürzlich nach Bayern gezogen. Reisen leite ich seit 1997. Neben der Reisetätigkeit Gründerin des Projektes Kamerakidz ([www.kamerakidz.com](http://www.kamerakidz.com)) und Inhaberin des Miniverlages ([www.yangla-press.de](http://www.yangla-press.de)). Es macht Spaß, mit anderen gemeinsam Indien zu durchstreifen und dabei auch selber immer wieder Neues zu entdecken.

## **Beratung und Buchung**

Email: [info@himatrek.de](mailto:info@himatrek.de)

Tel: 0209-1575 7288

[www.ladakh.himatrek.de](http://www.ladakh.himatrek.de)