

Ladakh Trekking im Himalaya



Auf alten Handelswegen durch Lingshed & Zanskar

Eine der schönsten und abenteuerlichsten Trekkingrouten der Welt, die ganze Vielfalt des Himalaya wird sichtbar: weiße Bergriesen, einsame Dörfer und Klöster, wilde Schluchten, hohe Pässe und Weiten. Der besondere Reiz dieser Trekkingtour liegt - neben den herrlichen Landschaften - auch im Kontakt zum Leben der Menschen in abgelegenen Dörfern und im Besuch, kunsthistorisch bedeutender Kulturschätze.

Wir beginnen die Reise im Indus-Tal. Spaziergänge, Rundfahrten und Klosterbesichtigungen stimmen auf die einzigartige tibetische Kultur in Ladakh ein. Bei einem Morgengebet im Kloster Thiksey, bei einer Meditation oder beim gemeinsamen Kochkurs mit einer Bauernfamilie werden wir selbst aktiv am Leben in Ladakh teilhaben. Unsere Tour führt über hohe Pässe zunächst zum abgelegenen Bergdorf Lingshed. Wir erreichen dann das weite Tal des ehemaligen Königreichs Zanskar. Majestätisch thront das Kloster „Karsha“ über den verstreut liegenden Dörfern, dahinter die Schneeberge. Beeindruckend ist die Lage des Klosters Phuktal, das einem Adlerhorst gleich an einer Felswand „klebt“.

Nach 11 Trekkingtagen gelangen wir mit Jeeps oder Bussen auf atemberaubend-schöner Strecke, vorbei an den Gletscherzungen des 7.000 m hohen Nun/Kun-Massivs wieder zurück nach Leh. Nach dem Flug über den Himalaya nach Delhi folgt zum grandiosen Abschluss noch ein Besuch der berühmtesten Sehenswürdigkeiten (UNESCO-Weltkulturerbe) von Indien: Taj Mahal, Agra Fort und Fatepur Sikri.

Hinweis: Diese Reise ist Teil unserer 30-tägigen Reise, siehe auch: „Der große Zanskartrek“

Charakteristik

- Trekkingreise mit 11 Trekkingtagen in atemberaubender Gebirgswelt mit zerklüfteten Schluchten, Pässen und Berggipfeln
- Ausführliche Besichtigung der schönsten tibetisch-buddhistischen Klöster des Industales
- Besuch von 3 UNESCO Weltkulturerben: Agra-Fort, Taj Mahal & Fatepur Sikri
- Tageswanderungen (ca. 3 bis 8 Stunden reine Gehzeit);
- Trittsicherheit und mittlere bis gute Kondition erforderlich;
- Übernachtung während des Trekkings in 2 Personen Zelten, ansonsten in Hotels ;
- Vollverpflegung während des Trekkings durch eigene Kochcrew
- TeilnehmerInnenzahl: mind. 4 / max. 14

Reiseverlauf

1. Tag: Europa – Delhi

Linienflug von Europa nach Delhi. Nach der Landung am Flughafen in Delhi rund um Mitternacht, werden wir abgeholt und zum Terminal für den Weiterflug nach Ladakh gebracht.

2. Tag: Delhi – Leh

Kurz vor Sonnenaufgang startet der Flug, der uns in das gebirgige und trockene Ladakh bringen wird. Vom Flugzeug aus genießen wir den Blick auf die gewaltigen Dimensionen des Himalaya. Auch hier werden wir bereits erwartet und in ein ruhig gelegenes Gästehaus gebracht. Nicht zuletzt wegen der Höhenanpassung (3.500 m) werden wir den ersten Tag ruhen und uns entspannen.

3. Tag: Leh - Geschäftiges Treiben und Schmelztiegel der Kulturen

Wir besichtigen Leh, das bunte Treiben am Bazar mit seinen ladakhischen Marktfrauen, kashmirischen Händlern, nepalesischen Tagelöhnern, hinduistischen Geschäftsleuten, streunenden Hunden, frei laufenden Eseln und Kühen und hupenden Jeeps. Leh ist anders, hektisch, laut. Wer hier tibetisch-buddhistische Ruhe erwartet, wird eines Besseren belehrt. Leh, historisch, Schnittpunkt wichtiger Karawanenrouten, ist seit jeher ein Schmelztiegel der unterschiedlichsten Kulturen.

Nachmittags Besichtigungstour zum Kloster Samkhar und den beiden Aussichtspunkten Tsemo und Shanti-Stupa.

4. Tag: Leh – Hemis – Thikse – Shey. Die Klöster des oberen Industales

Nach einem zeitigen Frühstück fahren wir ins wohl schönste Kloster Ladakhs: Thikse. Das Kloster ist hoch auf einem Hügel über dem Dorf errichtet. Das Kloster Hemis gilt seit Jahrhunderten als eines der reichsten Klöster Ladakhs. Zum einen weil das Kloster historisch sehr gute Kontakte mit der Königsdynastie pflegte, zum anderen da die wenig exponierte Lage es vor Plünderungen verschont ließ. Das Kloster bietet eine fast verwirrende Vielzahl an Kapellen und Tempelräumen mit Kulturgütern unschätzbaren Werts. In Shey siedelten sich die ersten Könige Ladakhs an. Das Dorf war somit die erste Hauptstadt der bis ins 19. Jhdt. regierenden Dynastie.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit zu einem ladakhischen Kochkurs in einer typischen Bauernfamilie. Wir können z.B. die typisch tibetisch / ladakhischen Teigtaschen (Momos), Buttertee und andere Gerichte erlernen und Rezepte erfragen, ein idealer Einstieg zum Kennenlernen der anderen Kultur.

5. Tag: Leh – Basgo – Likir – Alchi. Die Klöster des unteren Industales

Wir verlassen Leh und fahren den Indus entlang nach Westen zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Unterwegs halten wir im idyllischen Basgo, das im 15. Jhdt. für nicht allzu lange Zeit das Zentrum des ladakhischen Königreichs bildete. Über dem lila-gefärbtem Dorf – die Erde in Basgo ist vielerorts purpurfarben – ragen stolz die Ruinen der Burganlage von Basgo in die Höhe. Nach Basgo geht es weiter ins Kloster Likir, das sofort durch seine goldfarbene Buddha-Statue ins Auge sticht. Höhepunkt des Tages ist das Kloster in Alchi. Versteckt inmitten des kleinen Bauerndorfes befindet sich eines der wenigen Klöster, die aus dem 11. Jhdt. stammen und noch in sehr gutem ursprünglichem Zustand erhalten geblieben ist. Alchi gilt als eines der bedeutendsten Klöster, die dieses Jahrtausend überlebt haben. Diese Nacht verbringen wir in Alchi und schlafen im von Aprikosenbäumen umgebenen Gästehaus.

6. Tag: Lamayuru und Trekking nach Wanla. Jetzt geht's los!

Fahrt entlang des Indus dann über Haarnadelkurven hinauf zum Kloster Lamayuru, gelegen in einer bizarren Mondlandschaft – erodiertes Sandgestein, farblich und in seiner Beschaffenheit der Mondoberfläche ähnlich. Etwas weiter bergauf gelangen wir schließlich ins 3.500 Meter hoch gelegene Lamayuru, das besonders durch sein architektonisch beeindruckendes Kloster betört.

Dann geht's los! Die Packpferde werden mit unserem Gepäck, Zelten und Lebensmittel für die nächsten Wochen beladen. Es geht über den 3.800 m hohen Prinkiti-La (La = Pass) zum Ort Wanla in einem lieblichen Gebirgstal mit weißgewaschenen Häusern und mit einer wunderschönen Gompa (= Kloster). Der heutige kurze Trekkingtag ist wichtig für den Beginn der Anpassung an das Gehen in großen Höhen. *(3.300 m, 3,5 Std. - Die Zahlen in Klammer geben die Höhe des Schlafortes und die ungefähre Gehzeit an).*

7. Tag: Trekking nach Hanupatta

Zuerst wandern wir durch eine idyllische Flusslandschaft mit Dörfern, dann durch eine wilde Schlucht mit eindrucksvollen Farben und Formen. Wir erreichen das Dorf Hanupatta und zelten hinter dem Dorf auf einer schönen Wiese. (3.800 m, 6 Std.).

8. Tag: Trekking nach Photoksar

Die Landschaft wird nun karger und weiter, wir kommen in größere Höhen, die Dörfer am Weg werden seltener. Vom Sirsir-La (4.805 m) reicht die herrliche Aussicht weit ins Zanskargebirge hinein. Gebetsfahnen, beeindruckende Stimmungen und Landschaftsformen. Dieses Gebiet ist geologisch äußerst interessant, „sieht“ man hier buchstäblich das Wachstum des noch recht jungen Himalayas. Abstieg zum Dorf Photoksar, Übernachtung mit Blick auf das Dorf. (3.900 m, 6 -7 Std.).

9. Tag: Trekking zum Singge-La Basislager

Vom Ort Photoskar steigen wir langsam höher in ein weites Tal. Bäche überqueren unseren Weg, die je nach Tageswärme schon ganz schön anschwellen können und die wir dann knöchel- oder wadentief durchqueren. Die Landschaft ist großartig: bizarre Berggestalten, weite Hochflächen mit unzähligen Bergblumen. Evtl. können wir unterwegs Almhirtinnen mit Yaks, Pferden oder Schafen sehen. Hochcamp am Fuß des Singgee-la - Passes. Bitte gut anziehen. Diese Nacht kann etwas kälter werden. (4.500 m, 6- 7 Std.).

10. Tag: Überquerung des Singge-La und Trekking nach Shiumpata

Der heutige Tag ist sicher einer der Höhepunkte der Route. Über den 5000 m hohen Singge-La (= Löwenpass) geht es weiter Richtung Lingshed. Weite Aussichten, eine unvorstellbar schöne Landschaft. Wir ziehen vorbei an einem ehemaligen Riff, das vor der Anhebung des Himalaya unter dem Meer lag. Am Abend erreichen wir nach einem kleinen Pass (Kiupa La, 3.950 m) die Bauernhöfe von Gongma und Skiumpata und zelten am Fluss. Wir sind hier schon im Einzugsgebiet des Klosters Lingshed. (3.800 m, 7 Std.).

11. Tag: Endlich! Lingshed

Über den leicht zu passierenden Mirgum-La (4.200 m) erreichen wir nach einem Abstieg das Dorf Lingshed. Wir haben Zeit, das tägliche Leben dieses abgeschiedenen Klosters und Ortes (Projektbesuch Dorfschule) kennen zu lernen. Wir werden das Kloster besuchen, zudem besteht die Möglichkeit eines der wunderbaren alten Bauernhäuser anzusehen, um so einen kleinen Einblick in das Alltagsleben der Ladakhis zu bekommen, gute Kontakte sind gesichert. (3.900 m, 3 Std.).

12. Tag: Trekking zum Basislager

Am Vormittag Zeit das Dorf zu erkunden, am Nachmittag geht es weiter entlang eines recht spannenden Pfades über einen kleinen Sattel hinunter. (4.200m, 3 Std.).

13. Tag: Trekking zur Zingchen-Brücke

Mit schönen Blicken zurück ins Lingshedtal steigen wir zum Pass Hanamul-La (4.710m) – Gebetsfahnen und traumhafte Aussicht - hinauf. Wir sind nun schon in der Nähe des Himalayahauptkammes, die weißen Gipfel rücken näher. Abstieg durch Täler und zerklüftete Schluchten zum Hirtencamp von Snertse, gelegen an einem wunderschönen Flussufer. (3.500 m, 7-8 Std.).

14. Tag: Trekking nach Hanumil

Wir erreichen heute nach einem morgendlichen Anstieg den Parfi-La (3.950 m), ein erster Blick auf den Zanskarfluss. Abstieg zum Dorf Hanumil. Die Landschaft wird nun zusehends weiter und offener. Die Felder der Dörfer in Zanskar sind um einiges fruchtbarer als die im Bergland der vergangenen Tage (3.500 m, 6 Std.).

15. Tag: Trekking nach Pishu

Das Zanskartal weitet sich nun zu einer fruchtbaren Ebene mit Gerstenfeldern, Viehweiden und schönen Ortschaften aus, vorbei am Dorf Pidmu zelten wir in Pishu. Der Blick auf die schneebedeckten Bergen des Himalaya am Horizont ist einfach grandios. Nicht umsonst ranken sich unzählige Legenden um das verborgen gelegene und schwer zugängliche Königreich Zanskar (5-6 Std.).

16. Tag: Trekking nach Karsha

Weiterhin wandern wir auf der rechten Flussseite und erreichen Karsha, das größte Kloster von Zanskar. Das Kloster thront wie ein Adlerhorst über dem Tal und man hat von dort oben einen der schönsten Ausblicke auf das gesamte Zanskartal (5-6 Std.).

17. Tag: Fahrt nach Rangdum

Grandiose Fahrt durch Zentralzanskar, vorbei an Hochalmen und Gletschern gelangen wir zu unserem heutigen Nachtlager, welches wir inmitten saftiger Wiesen mit kleinen Bächen und Ausblick auf die schneebedeckten 6000er des Himalayahauptkammes aufschlagen werden. Am Abend wärmen wir uns rund um ein traditionelles Yakdung-Lagerfeuer (ca. 7 Std. Fahrt).

18. Tag: Mulbek. Durch muslimische Welten zurück in die buddhistische Vertrautheit

Vorbei an den über 7000 Meter hohen Nun und Kun Zwillingsbergen passieren wir die Stelle an der sich ein Gletscher dieser beiden Riesen vor unseren Augen bricht. Spannend ist der Übergang vom buddhistischen Gebiet zu den Dörfern der muslimischen Bevölkerung im Suru-Tal. Obwohl die Landschaft und Vegetation gleich ist, fehlt auf einmal etwas! Man merkt wie sehr die Gebetsfahnen, Stupas und Manimauern die Landschaft der Buddhisten gestalten und prägen – ja auch einfach spiritueller machen. Ohne diese Symbole und Zeichen wirkt alles viel leerer. Wir erreichen das Verwaltungszentrum von Zanskar, die muslimisch geprägte Stadt Kargil (ca. 8 Std. Fahrt).

19. Tag: Leh. Nachhausekommen

Kurz nach Kargil betreten wir wieder das buddhistische Gebiet. Auf einmal kehren wieder die gewohnten Landschaftssymbole zurück – es ist wie ein „Nachhausekommen“. In Mulbek befindet sich auch eine der ältesten buddhistischen Monumentalreliefs. Die Fahrt führt heute durch ladakhische Landschaften, dann den Indus entlang bis nach Leh (ca. 9 Std. Fahrt).

20. Tag: Ihr freier Tag in Leh / optional Puja (Morgenandacht der Mönche) im Kloster

Tag zur freien Verfügung. Die Möglichkeiten den Tag zu gestalten sind groß: Spaziergänge durch die Bauernhöfe der Oase von Leh, Einkaufen, Besuch weiterer Klöster (Phyang, Traktok, Sankar,...) Besuch des Aussichtspunktes beim Shanti-Stupa hoch über Leh – oder einfach relaxen und Postkartenschreiben in einem der wunderschönen Gartencafes. Zudem haben wir heute die Möglichkeit sehr zeitig (ca. 04:30 Uhr) in Leh zu starten und der Morgenpuja in Thikse beizuwohnen.

21. Tag: Abschied nehmen. Flug nach Delhi und Fahrt nach Agra

Am frühen Morgen fliegen wir wieder hoch über den Himalaya retour in die grünen Ebenen des indischen Subkontinents und werden in einer etwa 5-6 stündigen Fahrt nach Agra gebracht.

Künstler und Handwerker aus ganz Asien schufen hier eines der schönsten Denkmäler der Menschheitsgeschichte. Das "Taj Mahal" ist auch "das" Wahrzeichen von Indien. Übernachtung im Hotel.

Wichtiger Hinweis zu diesem Tag: Die Flüge von Leh nach Delhi können immer wieder für einen Tag ausfallen. Daher benötigen wir unbedingt diesen Reservetag am Ende der Reise.

Allen ReiseteilnehmerInnen, die die Reise nach Agra nicht mitmachen wollen, organisieren wir gerne ein Hotel mit freiem Tag in Delhi. Transfer zum Flughafen erfolgt in diesem Fall in Eigenregie mit Taxi. Bitte unbedingt bei Buchung angeben.

22. Tag: Agra, Fatepur Sikri & Heimflug

Nach einem gemütlichen Frühstück, Erholung oder einem Einkaufsbummel fahren wir am späten Vormittag nach Fatepur Sikri. Diese Stadt wurde vom Mogulherrscher Akbar als "ideale" Stadt im 16. Jh. geplant und gebaut, Blick auf die kulturelle Blüte von Indien vor 500 Jahren. Fatepur Sikri ist sicher einer der wundervollsten Plätze von Indien. Weiterfahrt nach Delhi, dort Gelegenheit zu einem Abendessen und zum Abschiednehmen, Transfer zum Flughafen

23. Tag: Delhi – Europa

Ankunft in der Heimat - Zurück in eine andere Welt, Akklimatisation ist unbedingt erforderlich....

TERMINE & PREISE:

13.07. - 04.08.2012 3.090,00 (EZ 240,-€)
03.08. - 25.08.2012 3.090,00 (EZ 240,-€)

klimarelevante Wirkung der Emissionen des Fluges: : 4.600 kg CO₂
freiwillige atmosfair-Spende für diese Reise: 108,- Euro

Mindestteilnehmerzahl: **4**

Anzahlung in % des Reisepreises: **20**

Restzahlung fällig: **30 Tage vor Reisebeginn**

Letzte Rücktrittsmöglichkeit bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: **spätestens 30 Tage vor Reisebeginn**

Leistungen

- Linienflüge von Frankfurt/M – Delhi und zurück, andere Flughäfen möglich (Aufpreis ca 100,- Euro)
- Inlandsflug Delhi – Leh - Delhi
- Alle Rundfahrten und Transfers, Alle Eintritte lt. Programm.
- Unterbringung in Ladakh in Hotels, bzw. im Zweipersonenzelt. Unterbringung in Agra in gutem Mittelklassehotel
- Trekking mit Lasttieren
- Gesamte Campingausrüstung, inkl. Liegematten
- Verpflegung: In Agra nur Frühstück, in Leh mit Halbpension, sonst immer Vollpension
- Kochkurs bei einer ladakhischen Bauernfamilie
- englischsprachige Reiseleitung
- 1 Reise Know-How Reiseführer: " Ladakh & Zanskar“ und weitere Unterlagen zur Vorbereitung

Nicht enthalten: Sonstige Verpflegung, Visagebühren für Indien (EUR ,- 60) Trinkgelder für Crew (ca. EUR 50,- pro ReiseteilnehmerIn), Zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt bzw. Flugzeitenverschiebungen

Veranstalter: *Kooperationspartner*