Veranstalter dieser Reise:

Hauser Exkursionen international GmbH
Spiegelstr. 9
81241 München
(0) 89 2350060
(0) 89 23500699
info@hauser-exkursionen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

ASIEN: INDIEN

INDIEN - DAS ERBE DES DALAI LAMA IN KLEIN TIBET ENTDECKEN

- 7-tägiges Trekking (5 - 9 Std. täglich)
- Vorbei an bizarr erodierten Felspyramiden auf die Nimaling-Hochebene wandern
- Das Panorama auf die Zanskar-Kette vom Kongmaru-Pass genießen
- Durch das grüne Tal des Markha-Flusses wandern
- Auf der Nimaling-Hochebene mit Blick auf die Sechstausender die Zelte aufschlagen
- Einblicke in das Leben der buddhistischen Mönche in den Klöstern erhalten
- Das SOS-Kinderdorf-Projekt Choglamsar besuchen

Wüstenähnliche Landschaften mit eisigen Gletschern und grünen Tälern, schneebedeckte Gipfel des Himalaya und blühende Wiesen. Ein meist tiefblauer Himmel und die klare Luft vermitteln uns ein Gefühl unendlicher Weite. Wie Vogelnester thronen die Klöster auf Hügeln über dem Indus.

Ladakh trägt den Beinamen Klein Tibet zurecht. Als einstiges buddhistisches Königreich spiegelt Ladakh das Bild des alten Tibet heute authentischer wider als im eigentlichen Kernland, das heute zu China zählt. Seit der Flucht des 14. Dalai Lama aus Lhasa (1959) und seiner Ansiedelung im indischen Himalaya ist das religiöse Leben mit in die Region gezogen. Kaum ein Ort, wo es keine noch aktiven Klostergemeinschaften der Gelbmützen oder Rotmützen Mönche gibt. Auch die weiß-getünchten Chörten-Gruppen der Mon und die historischen Residenzen der früheren Könige geben uns Einblicke in die reiche Geschichte und Tradition. Wir machen uns auf den Weg in das Markha-Tal, folgen dem von Pappeln und Weiden flankierten Flusstal, wandern durch breite Hochtäler und enge Schluchten. Dabei haben wir die gewaltigen Bergspitzen der Sechstausender stets vor Augen. Wir queren die Nimaling-Hochebene, wandern über den Kongmaru-Pass (5.200 m) und blicken auf das imposante Stok Kangri Massiv. Da kommt wahres Himalaya-Feeling auf!

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf einem Klassiker unter den Trekking Touren im Himalaya Gebirge. Der Trek beeindruckt trotz seiner Popularität immer noch durch seine Ursprünglichkeit und ausgezeichnete landschaftliche Schönheit. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind ein hohes Maß an Flexibilität, Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf meist unbefestigten Wegen. Für einige Abschnitte des Trekkings ist Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit erforderlich. Die Auf- und Abstiege an den Pässen variieren von sanft bis sehr steil, verlaufen auf festen Pfaden oder durch lockeres Geröll und können bei teilweise hohen Temperaturen sehr anstrengend sein. In den Tälern durchqueren wir immer wieder Bäche und

Flüsse, manche Streckenabschnitte verlaufen im Bach- oder Flussbett. Dabei steht der Wasserstand normalerweise knietief, nach starken Regenfällen kann er hüfthoch ansteigen. Einzelne Tagestouren während des Trekkings können nicht ausgelassen werden. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit. Um die Gefahr zu verringern ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen Unterbringung: Wir übernachten in Mittelklassehotels, alle Zimmer verfügen über Dusche/WC. Während des Trekkings übernachten wir in Zeltcamps. Einfache Isomatten (ca. 5 cm) werden gestellt. Der Standort der Camps liegt meist in der Nähe eines Wasserlaufes oder einer Siedlung, so dass es Waschmöglichkeiten gibt. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück sowie 9 Mittagessen und 11 Abendessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags machen wir ein Picknick oder suchen uns eine traditionelle Gaststätte. Abends essen wir in landestypischen Restaurants oder im Hotel. Während des Trekkings wird das Essen von Köchen zubereitet. Die Verpflegung ist abwechslungsreich; für das Trekking werden sämtliche Lebensmittel von Leh aus mitgeführt, sodass es während des Trekkings nicht immer Frischkost und kein Fleisch gibt. Wer auf Fleisch nicht verzichten möchte, dem empfehlen wir die Mitnahme von Hartwurst. Die Indische Küche ist vielseitig und variiert je nach Region. In den von uns bereisten Gebieten sind die Speisen gut gewürzt aber nicht unbedingt scharf. Meist gibt es Fleisch, Currys, Gemüse, Teigwaren sowie Fladenbrot, welches immer gereicht wird. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen ist nur schwer umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Fahrten: Die Überlandstraßen sind teilweise in schlechtem Zustand und vor allem in den Bergregionen eng und kurvig. Je nach Straßenverhältnis können die Fahrten sehr holprig werden. Die Busse in Indien entsprechen nicht dem europäischen Standard und die Klimaanlage kann eventuell nicht durchgehend genutzt werden. Tempelbesuch: Die religiösen Stätten dürfen nur mit angemessener Kleidung sowie ohne Schuhe und Strümpfe betreten werden. Respekt: Respekt ist in unbekannten Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Vor allem außerhalb der großen Städte bitten wir um taktvolles Verhalten sowie Toleranz gegenüber ungewohnten Sitten und Gebräuchen der einheimischen Bevölkerung. Dazu gehört auch die Zurückhaltung beim Fotografieren - bitte klären Sie ab, ob Aufnahmen von Personen gestattet sind. Teamwork: Teamgeist und Kameradschaft sind auf dieser Tour besonders wichtig, da jeder Teilnehmer wesentlich zum Gelingen der Reise beiträgt. Eine Begleitmannschaft aus Trägern, Koch und örtlichen Guide übernimmt während des Trekkings den Gepäcktransport und die Verpflegung. Aktive Mithilfe bei allen anfallenden Arbeiten (z.B. Auf- und Abbauen der Zelte, Vorbereitung des Essens, Kochen, Spülen usw.) sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise

Flug nach Delhi.

2. Reisetag: Ankunft in Delhi und Stadtbesichtigung

Nach der Ankunft in Delhi besichtigen wir Indiens Hauptstadt. Wir sehen Jama Masjid, das Rote Fort und einige Gebäude aus der Kolonialzeit, wie das Parlamentsgebäude und India Gate. Anschließend checken wir in unser Hotel ein. Den Abend können wir im Hotel entspannen oder die Umgebung auf eigene Faust erkunden, bevor wir uns zu einem lokalen Restaurant begeben um dort bei einem Willkommensessen in die indische Küche einzutauchen.

Fahrzeit: ca. 00:15 Std. | Fahrstrecke: ca. 5 km | Unterkunft: The Hans Hotel | Verpflegung: A

3. Reisetag: Flug nach Leh

Am frühen Morgen fliegen wir weiter nach Leh. Dort angekommen, auf 3.500 Meter Höhe, werden wir am Flughafen abgeholt und in unser Hotel gebracht, wo wir uns erstmal ein bisschen erholen können. Wer möchte, kann nachmittags auch schon einen ersten kleinen Spaziergang durch das Stadtzentrum mit seinem lebhaften Bazar unternehmen.

Fahrzeit: ca. 03:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 30 km | Unterkunft: Hotel Glacier View | Verpflegung: F

4. Reisetag: Ausflug nach Shey und Thiksey

Nach dem Frühstück besuchen wir Stok Gompa und wandern anschließend zum Ort Stock, wo wir das auf einem Felsrücken erbaute Kloster Thiksey erreichen. Vom Klosterdach schweift der Blick weit über grüne Weiden und Felder, im Hintergrund leuchten die Felsen der Hochgebirgswüste. Danach schauen wir uns die alten, weiß getünchten Chörten-Gruppen der Mon bei der „Kristallburg" von Shey an bevor es wieder zurück nach Leh geht.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 150 m | Unterkunft: Hotel Glacier View | Verpflegung: F

5. Reisetag: Fahrt zum Kloster Likir und weiter zum Palast Basgo bis nach Alchi

Nach dem Frühstück brechen wir auf und fahren zum Kloster Likir. Anschließend besuchen wir den Basgo Palast, den ältesten Palast der Region Ladakh. Auf dem Weg nach Alchi besuchen wir noch das Örtchen Saspol. In Alchi angekommen checken wir in unserem Hotel ein. Am Nachmittag besuchen wir noch eines der ältesten Klöster der Region, das Kloster von Alchi.

Fahrzeit: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 90 km | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Hotel Samdupling | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Besuch der Klöster Rizong und Lamayuru

Heute besuchen wir das Rizong Kloster. Warum wird es auch als "gelber Hut" bezeichnet? Das erklärt uns unser Reiseleiter sicher gerne. Anschließend geht es weiter zum Lamayuru Kloster bevor wir zurück nach Alchi fahren.

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 125 km | Unterkunft: Hotel Samdupling | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Besichtigung des Spituk Klosters und Weiterfahrt über Zingchen bis nach Rumbak

Heute verlassen wir Leh und brechen auf Richtung zu unserer Fahrt in die beeindruckende Bergwelt. Wir fahren entlang dem Industal bis nach Zingchen. Wenn möglich, fahren wir durch die Zingchen Schlucht am Fuße der Stok Berge bis zum Ort Rumbak, wo wir unser erstes Camp errichten. Je nach Straßenbedingungen kann es sein, dass wir einen Teil der Strecke zwischen Zingchen und Rumbak zu Fuß zurück legen.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Fahrzeit: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 75 km | Abstieg: 770 m | Unterkunft: Camp in Rumbak | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Beginn des Trekkings von Rumbak bis Yurutse

Heute beginnt unser Trekking. Von Rumbak laufen wir bis nach Yurutse. Unterwegs genießen wir beeindruckende Landschaften. In Yurutse angekommen errichten wir unser Camp für die nächste Nacht.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Camp in Yurutse | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung von Yurutse nach Skiu über den Ganda La Pass

Wir beginnen den Tag mit einem Anstieg zum Ganda La Pass (4.900 Meter). Von hier oben haben wir eine atemberaubende Aussicht bevor es wieder abwärts in Richtung unseres nächsten Camps in Skiu am Markha Fluss geht.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 1500 m | Unterkunft: Camp in Skiu | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung entlang des Flusses von Skiu bis Markha

Am Flussufer des breiter werdenden Markha ziehen wir talaufwärts im Schatten üppiger Buschvegetation und wechseln über Brücken die Uferseiten. Gegen Mittag erreichen wir die Weide Thinlespa. Nun heißt es, unsere Turnschuhe anzuziehen, denn während der nächsten zwei Stunden haben wir mehrere Seitenarme des Markha-Flusses zu queren. Das Wasser ist, je nach Wetterlage, knie- bis hüfthoch. Beim schönen Dorf Markha am rechten Flussufer liegt unser Lagerplatz in 3.800 m Höhe. Es lohnt sich, durch den Ort mit seinen über 30 Häusern zu bummeln und das mit Fresken geschmückte Kloster zu besuchen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 450 m | Unterkunft: Camp in Markha | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung von Markha bis Thachungtse

Wir folgen dem Markha talaufwärts vorbei an alten Stein-Mühlen und dem Kloster Techa. Die anfangs noch relativ dicht mit Tamarisken-Buschwerk bewachsene Tallandschaft wird allmählich karger. Wir lassen das breitere Markha-Tal rechts liegen und gehen in einem schmalen Seitental weiter. Der Weiterweg führt vorbei an der Ruine einer alten Festung, deren Mauern sich am steilen Hang erheben und vielleicht begleiten uns heute auch einige Murmeltiere. Kurz darauf erreichen wir den Weiler Hankar (4.000 m) und machen kurz Pause zum Mittagessen. Weiter geht es bis Thachungste (4.200 m), wo wir auf einer weiten grünen Weide unser Lager für heute errichten.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 450 m | Unterkunft: Camp in Thachungtse | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Wanderung von Thachungste bis Nimaling

Während der Fluss weit links in einer Schlucht verborgen bleibt, haben wir heute eine leichtere Etappe vor uns. Wir queren den Bach über Steine und steigen zu einem schönen Rastplatz mit Blick auf bizarr erodierte Felspyramiden auf. Weiter bergauf gehend gelangen wir zu einem kleinen See und erreichen die herrliche Nimaling-Hochebene (4.800 m), eines der schönsten Hochtäler in Ladakh. Die weitläufigen, hügeligen Weiden ziehen sich bis an den Fuß des vereisten Kang Yatze (6.400 m), der über allem thront. In dieser Gegend gibt es keine dauerhaften Bewohner, aber im Sommer kann man manchmal Hirten mit ihren Schafen, Ziegen und auch Dzos sehen, einer Kreuzung aus Rind und Yak. Wer möchte kann den Nachmittag nutzen um nochmal ein Stück weiter zu gehen und einen noch spekatkuläreren Blick auf den Kang Yatze erhaschen, oder sich bei unserem traumhaften Lagerplatz ausruhen und darauf warten, dass sich die unzähligen Himalaya-Mäuse zeigen.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 500 m | Unterkunft: Camp in Nimaling | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Wanderung von Nimaling biis Shang Sumdo

Heute führ unser Weg von Nimaling ansteigend und zuletzt in Serpentinen hinauf zu einem der Highlights unserer Tour, dem höchsten Pass des Trekkings, der auf 5.200 Meter gelegene Kongmaru La (Pass). Desto weiter wir aufsteigen desto spektakulärer wird der Ausblick auf schier unendlos erscheinende Bergketten. Bei guter Sicht können wir im Norden das östliche Karakorum und China sehen, im Süden dominiert wieder der Kang Yatze. Wer möchte kann Gebetsfahnen aus Leh mitbringen und am Pass anbringen. Nach dem wir die Aussicht ausgiebig genossen haben, geht es wieder bergab über steile Serpentinen und Geröll. Beim Abstieg sollten wir nach dem Blauschaaf, auch Bharal genannt, Ausschau halten. Vorbei an Chuskurmo und Chokdo erreichen wir schließlich unser letztes Camp in Shang Sumdo.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 1390 m | Unterkunft: Camp in Shang Sumdo | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Fahrt zum Hemis Kloster und weiter nach Choglamsar bis Leh

Von Shang Sumdo geht es heute mit einem Transfer zum Kloster Hemis. Es kann passieren, dass die Straße nicht befahrbar ist und wir den Weg zu Fuß zurücklegen. In Hemis angekommen besichtigen wir das Kloster und das Museum (am 17.06.2024 findet hier das Hemis Festival statt). Auf der Fahrt nach Leh besuchen wir noch das soziale Projekt in Choglamsar. Den Nachmittag können wir uns im Hotel in Leh erholen oder noch ein wenig die Umgebung erkunden. Bei einem Abschiedsessen lassen wir am Abend gemeinsam die Reise Revue passieren.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 55 km | Abstieg: 210 m | Unterkunft: Hotel Glacier View | Verpflegung: F, A

15. Reisetag: Flug von Leh über Delhi nach Deutschland

Heute verabschieden wir uns auch von Leh und der umliegenden, beeindruckenden Bergwelt. Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Delhi um von dort weiter nach Deutschland zu fliegen. Ankunft am gleichen Tag.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 20 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.06.2024	18.06.2024	✗	3.250 €
06.07.2024	20.07.2024	✗	3.250 €
03.08.2024	17.08.2024	✗	3.250 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Delhi
- Flug mit Vistara ab/bis Frankfurt nach New Delhi
- (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- Inlandsflüge ab/bis Delhi nach Leh
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- Übernachtung 6 x in Mittelklassehotels, 7 x im Zelt
- 13 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- Reisekrankenschutz
- Inlandsflüge ab/bis Delhi nach Leh
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- Übernachtung 6 x in Mittelklassehotels, 7 x im Zelt
- 13 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 11 x Abendessen

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Visagebühren
- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200 €)
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5
Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

> 2-3

Generelle Hinweise

>

Wüstenähnliche Landschaften mit eisigen Gletschern und grünen Tälern, schneebedeckte Gipfel des Himalaya und blühende Wiesen. Ein meist tiefblauer Himmel und die klare Luft vermitteln uns ein Gefühl unendlicher Weite. Wie Vogelnester thronen die Klöster auf Hügeln über dem Indus.

>

Ladakh trägt den Beinamen Klein Tibet zurecht. Als einstiges buddhistisches Königreich spiegelt Ladakh das Bild des alten Tibet heute authentischer wider als im eigentlichen Kernland, das heute zu China zählt. Seit der Flucht des 14. Dalai Lama aus Lhasa (1959) und seine Ansiedelung im indischen Himalaya ist das religiöse Leben mit in die Region gezogen. Kaum ein Ort, wo es keine noch aktiven Klostergemeinschaften der Gelbmützen oder Rotmützen Mönche gibt. Auch die weiß-getünchten Chörten-Gruppen der Mon und die historischen Residenzen der früheren Könige geben uns Einblicke in die reiche Geschichte und Tradition. Wir machen uns auf den Weg in das Markha-Tal, folgen dem von Pappeln und Weiden flankierten Flusstal, wandern durch breite Hochtäler und enge Schluchten. Dabei haben wir die gewaltigen Bergspitzen der Sechstausender stets vor Augen. Wir queren die Nimaling-Hochebene, wandern über den Kongmaru-Pass (5.200 m) und blicken auf das imposante Stok Kangri Massiv. Da kommt wahres Himalaya-Feeling auf!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.