



ENTDECKUNGSREISE IN LADAKH UND ZANSKAR

EINDRÜCKLICHE WANDERREISE IN EINE DER ABGELEGENSTEN REGIONEN DES HIMALAYAS

Das unzugängliche Gebiet von Zanskar war lange Zeit nur mit mehrtägigen Trekkings zu erreichen, bevor die Strasse nach Padum in den siebziger Jahren fertiggestellt wurde. Dieses ehemalige Königreich konnte dank seiner abgeschiedenen Lage viele alte Traditionen und Bräuche bis in die heutige Zeit bewahren. Zanskar ist eines der spannendsten und eindrucklichsten Gebiete im Himalaya und eine Reise dorthin wird uns für immer in Erinnerung bleiben. Schon die Anfahrt nach Zanskar ist ein kleines Abenteuer. Über den 4400 Meter hohen Pass Pentse La und vorbei am mächtigen Durung-Drung Gletscher gelangen wir nach Zanskar. Diese einzige Strasse nach Zanskar ist jeweils nur einige Monate pro Jahr befahrbar. In Zanskar fühlen wir uns um Jahrhunderte in die Vergangenheit zurückversetzt. Wir besuchen kleine Dörfer, befreundete Familien und uralte Klöster.

REISEDATEN

Sa 27 Aug - Fr 16 Sep 2022 (21 Tage) ab 4'990.-

Buchbar Unter
Vorbehalt

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 4'990.-

Kleingruppe 3-5 Personen CHF 400.-

Kleingruppe 2 Personen CHF 700.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 600.-¹⁾

1) In kleinen Gasthäusern und Lodges ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht in jedem Fall garantiert werden.

Reiseprogramm

1. Tag: Flug nach Delhi

Der Direktflug mit der Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in gut 7 ½ Stunden nach Delhi in die Hauptstadt Indiens. Wechsel zum Terminal für den lokalen Flug nach Leh.

FACTS & FIGURES

Level 1
Trekkinglevel

21 Tage
Dauer

2-10
Teilnehmer

4'990.-
Preis ab (CHF)



Flugzeit 7 ½ Std.

2. Tag: Weiterflug nach Leh

Auf einem der schönsten Flüge der Welt überqueren wir den Himalaya und geniessen die Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel. In unserem hübschen Gasthaus in Leh ruhen wir uns aus. Am Nachmittag unternehmen wir einen gemeinsamen Bummel durch Leh, die ehemalige Karawanen- und Handelsstadt. Der Name Leh leitet sich aus dem tibetischen Wort für Oase ab. Auch heute noch herrscht in Leh ein buntes Markttreiben und in den Strassen treffen wir die unterschiedlichsten Volksgruppen.

Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).

Flugzeit 1 ¼ Std. Fahrzeit ¼ Std. (F,M,A)

3. Tag: Im Indus-Tal

Für eine optimale Akklimatisation gehen wir die ersten Tage geruhsam an. Wir besuchen das kleine Kloster und den ehemaligen Königspalast in Stok. Dies ist ein typisches ladakhisches Dorf inmitten grüner Gerstenfelder. Bei unserem Bummel über die Felder begegnen wir immer wieder Ladakhis und staunen, was hier noch alles in Handarbeit gemacht wird. Bei einer einheimischen Familie kehren wir zum Buttertee ein und lassen uns das ladakhische hausgemachte Essen schmecken.

Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).

Fahrzeit 1 Std., Wanderung ¾ Std. (F,M,A)

4. Tag: Morgengebet im Kloster Matho

Anders als beim Morgengebet im Kloster Thikse, an dem in der Hochsaison sehr viele Touristen teilnehmen, sind wir mit ein bisschen Glück die einzigen Besucher beim Morgengebet in Matho und lauschen den Rezitationen der Mönche. Matho wird eher selten besucht und so freuen sich die Mönche über unseren Besuch und bieten uns vielleicht sogar einen Buttertee an. Matho ist das einzige Kloster aus der Sakya, einer der vier Richtungen des tibetischen Buddhismus und bietet einen phantastischen Ausblick über das weite Indus-Tal. Matho wurde im 16. Jahrhundert gegründet. Auf dem Rückweg besuchen wir das stolze Kloster Thikse, welches eines der fotogensten in ganz Ladakh ist und als Vorbild für den Bau des Potala-Palastes in Lhasa gedient haben soll. Ein Spaziergang entlang den grünen Feldern im Indus-Tal bringt uns anschliessend nach Shey, einem ehemaligen Sitz der Könige von Ladakh. Unterwegs sehen wir häufig Familien, welche hier Lehmziegel machen. Am Nachmittag haben wir Zeit zur freien Verfügung, um den spannenden Markt von Leh zu entdecken.

Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).

Fahrzeit 1 ½ Std. Wanderung 1 Std. (F,M,A)

5. Tag: Besuch in Likir und im 1000-jährigen Kloster Alchi

In Likir sehen wir schon von weitem einen riesigen Buddha der Zukunft, welcher das Kloster überragt. Das ist eine der grössten Statuen in Ladakh. Eine kurze Wanderung führt uns erst durch die Felder von Likir, danach auf einem kleinen Wanderweg über einen Bergsattel zur Strasse, wo wir von unseren Autos abgeholt werden. Weiter geht unsere Fahrt nach Saspol und die grossen Aprikosen-, Apfel- und Nussbäume zeigen, dass wir in einer der fruchtbarsten Gegenden in Ladakh sind. Hier sind sogar zwei Ernten pro Jahr möglich. Die Klosteranlage von Alchi liegt nicht, wie die meisten Klöster in Ladakh, majestätisch auf einer Bergspitze, sondern unscheinbar im Dorf zwischen Bäumen und Feldern. Das Kloster mit seinen bis zu 1000-jährigen, exquisiten Malereien ist eines der kunsthistorisch wertvollsten im ganzen Himalaya. Wir nehmen uns Zeit für die Besichtigung.

Übernachtung im Gasthaus in Alchi (3200 Meter).

Fahrzeit 2 Std. Wanderung 1 ½ Std. (F,M,A)

6. Tag: Wanderung über den Eidechsenpass

Wir fahren weiter Richtung Osten und erreichen das kleine Dorf Wanla. Wir besichtigen das Kloster, welches oberhalb des Dorfes thront. Wenn wir möchten wandern wir von hier aus über den Eidechsenpass nach Lamayuru, ansonsten fahren wir mit dem Auto. Die Wanderung dauert insgesamt ca. drei bis vier Stunden. Nach einem ein- bis zweistündigen Aufstieg stehen wir oben auf dem 3730 Meter hohen Prinkiti La (Eidechsenpass). Der Auf- und Abstieg bringt uns durch eine eindruckliche Landschaft mit ausgewaschenen Wasserrillen. Kurz vor Lamayuru kommen wir ins berühmte «Mondtal». Diese sehr speziell anzusehende Landschaft soll früher ein grosser See gewesen sein. Hier steht eines der attraktivsten Klöster von Ladakh, das über 1000-jährige Kloster von Lamayuru. Der älteste Raum ist der Sengge Lhakhang mit alten Schutzgottheiten und gruseligen Skelettmalereien an den Wänden.

Übernachtung im Gasthaus in Lamayuru (3800 Meter).

Fahrzeit 4 – 5 Std. opt. Wanderung 3 – 4 Std. (F,M,A)

7. Tag: Von Lamayuru weiter nach Shergol

Den heutigen Tag lassen wir geruhsam angehen. Wenn wir das Lamayuru Kloster gestern noch nicht besichtigt haben, können wir dies heute Morgen tun. Danach machen wir uns auf nach Shergol, wo wir unsere erste Nacht im eigenen Zeltcamp verbringen werden. Auf dem Weg bestaunen wir die Buddha-Statue in Mulbekh. Wenn wir Lust haben, können wir noch das kleine Höhlenkloster Gyal besuchen, welches in einer steilen Wand an den Felsen klebt.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Shergol (3300 Meter).

Fahrzeit 2 – 3 Std. (F,M,A)

8. Tag: Wanderung zum Höhlenkloster Phokar Dzong

Heute steht uns ein spannender, aber anstrengender Wandertag bevor. Bei niedrigem Wasserstand wandern wir durch eine Schlucht hinauf nach Phokar Dzong. Sollte dieser Weg nicht möglich sein, nehmen wir eine längere Route, ausserhalb der Schlucht. Phokar Dzong ist einer der heiligsten, buddhistischen Plätze im ganzen Westhimalaya. Hier soll der grosse Tantriker Guru Padmasambhava meditiert haben. Wir staunen ob dem verzweigten Höhlensystem, welches der Körper dieses Tantrikers sein soll. Hierhin ziehen sich auch heute noch Mönche zur Meditation zurück. Dies ist einer der eindrucklichsten Plätze im Westhimalaya, welchen wir je besucht haben. Wem diese Wanderung zu anstrengend ist, kann stattdessen das abgelegene Dorf Sapi besuchen und eine einfache Wanderung in der schönen Umgebung machen. Nach Sapi kommen Amchis (Ärzte der tibetischen Medizin) von weit her, um Kräuter und Pflanzen zu sammeln.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Shergol (3300 Meter).

Wanderung 4 – 6 Std. (F,M,A)

9. Tag: Vorbei an den 7000ern Nun und Kun

Heute steht uns ein langer und anstrengender Tag auf der Strasse bevor. Ein zeitiger Aufbruch ist deshalb angesagt. Die ersten Stunden fahren wir durch den muslimischen Teil von Ladakh, was den Häusern und den Moscheen am Strassenrand anzusehen ist. In Parkachik geniessen wir den schönen Ausblick auf die 7000er Nun und Kun, die zwei höchsten Gipfel in Zanskar. In Rangdum angekommen, beziehen wir unser Zeltlager.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Rangdum (4000 Meter).

Fahrzeit 9 – 10 Std. (F,M,A)

10. Tag: Padum, Hauptort von Zanskar

Kurz hinter dem Dorf Rangdum machen wir einen Stopp und besichtigen das Kloster Rangdum. Dieses liegt sehr fotogen auf einem Hügel im weiten Hochtal von Rangdum. Ab hier steigt die Strasse stetig auf bis auf den 4400 Meter hohen Pass Pentse La. Auf der Passhöhe hat es einen wunderschönen kleinen Bergsee, der sich bei warmem Wetter gut für eine Pause eignet. Das Bergpanorama ist einmalig und spiegelt sich häufig im glasklaren Wasser des kleinen Bergsees. Ab hier kommen wir in den vorwiegend buddhistischen Teil von Zanskar und werden entsprechend mit Gebetsfahnen und den ersten Chörten begrüsst. Unser Camp stellen wir oberhalb von Padum bei einer befreundeten Familie auf. Hier haben Thomas und Martina Zwahlen einige Monate im kalten Winter verbracht und den einheimischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen das Skifahren beigebracht. Wer Lust hat, kann das Gebäude dieser «entlegensten Skischule der Welt» besuchen. Von unserem Zeltplatz aus haben wir einen schönen Blick über das Hochtal von Zanskar.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Padum (3600 Meter).

Fahrzeit 7 – 8 Std. (F,M,A)

11. Tag: Wanderung durch das Hochtal von Zanskar

Von unserem exklusiven Zeltplatz oberhalb von Padum bewundern wir den schönen Sonnenaufgang über dem ehemaligen Königreich. Nach einem gemütlichen Frühstück geniessen wir es, zu Fuss unterwegs zu sein. Quer durch die Felder laufen wir runter zum Basar von Padum, wo es in den vielen kleinen Läden allerhand zu kaufen und entdecken gibt. Ein halbstündiger Spaziergang bringt uns zum kleinen Kloster Pibiting, welches auf dem einzigen Hügel in der weiten Fläche thront. Dieser Hügel soll die Brust eines Ungeheuers sein. Nach der Legende soll der Tantriker Padmasambhava vor über 1000 Jahren dieses Ungeheuer bezwungen haben. Als Zeichen seines Sieges hat er auf dessen Brust dieses Kloster errichtet. Die Statue im Klosterraum soll die Fähigkeit haben, zu den Gläubigen zu sprechen. Weiter laufen wir nach Karsha, wo wir das grösste Kloster von Zanskar besuchen.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Padum (3600 Meter).

Wanderung 2 – 3 Std. Fahrzeit ½ Std. (F,M,A)

12. Tag: Altes Kloster Stongde und ehemaliger Königsort Zangla

Hoch über dem Zanskar Fluss liegt die Klosterfestung Stongde. Im 11. Jahrhundert gründete der tibetische Kagyu-Lehrer Marpa das nach ihm benannte Kloster Marpa Ling. Nach Jahrhunderten unter der Rotmützenschule (Kagyupa), wurde Stongde im 15. Jahrhundert unter Sherab Zangpo's Initiative von den Gelbmützen (Gelugpa) übernommen. Wir besichtigen den Versammlungsraum sowie den Gonkhang, ein den Schutzgottheiten gewidmeter Nebenraum. Im Maitreyatempel steht eine Statue des Buddhas der Zukunft. Anschliessend fahren wir weiter nach Zangla, welches früher Hauptort eines kleinen Königreichs war. Von der weitgehend zerstörten Burg aus haben wir einen schönen Ausblick. Der Burgtempel wird von einem Mönch betreut und birgt Thangkas (Rollbilder), Holzfiguren und kaschmirische Bronzefiguren. Im Dorf Zangla können wir, falls wir noch Lust haben, das kleine Nonnenkloster Chomo Ling besuchen.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Padum (3600 Meter).

Fahrzeit 2 – 3 Std. (F,M,A)

13. Tag: Magischer Dolch im mystischen Dzongkhul

In einem Seitental, das bei der Ortschaft Phe von der Hauptstrasse abzweigt, liegt das mystische Kloster Dzongkhul. Laut Legenden soll der

indische Yogi Naropa, Lehrer der buddhistischen Universität Nalanda, im 11. Jahrhundert hier eine Meditationsklausel gegründet haben. Den Weg haben ihm die Götter durch einen magischen Dolch gezeigt. Die Meditationshöhle und der im Felsen steckende, magische Dolch sind noch immer zu sehen und machen Dzongkhul zu einem berühmten Wallfahrtsort. Weiter geht es nach Sani mit seinem berühmten Kloster. Dies ist einer der sagenumwobensten und heiligsten Orte im Westhimalaya. Hier wurde, vom kaschmirischen König Kanishka im 2. Jahrhundert ein Chörten erbaut, welcher bis heute erhalten ist. Ausserhalb des Klosters ist ein berühmter Verbrennungsplatz.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Sani oder Tungri (3700 Meter).

Fahrzeit 2 Std. (F,M,A)

14. Tag: Nonnenkloster in Tungri

Heute besuchen wir das Nonnenkloster in Tungri. Eine unserer Reiseleiterinnen hat hier für viele Wochen Englisch unterrichtet. Wir erfahren spannendes über den Alltag der Nonnen, welche sich über den seltenen Besuch freuen. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Sani oder Tungri (3700 Meter).

Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

15. Tag: Lange Fahrt nach Kargil

Wir nehmen die Rückfahrt unter unsere Räder. Heute steht uns ein anstrengender Tag bevor. Auf bekannter Strecke fahren wir über den Pentse La zurück nach Kargil, wo wir in einem Hotel übernachten werden.

Übernachtung im Hotel in Kargil (2700 Meter).

Fahrzeit 10 – 12 Std. (F,M,A)

16. Tag: Zum Kloster Tserkamo

Heute fahren wir weiter nach Timisgang und zum versteckten Kloster Tserkamo. Am Nachmittag können wir die Abgelegenheit des Klosters geniessen oder das Nonnenkloster im nahe gelegenen Timisgang besuchen. Hinweis: Die Zimmerzahl im Kloster ist sehr eingeschränkt und teils werden diese kurzfristig vom Kloster benötigt. In dem Fall würden wir in einem Gasthaus im Dorf Timisgang übernachten.

Übernachtung im Kloster Tserkamo oder Gasthaus in Timisgang (3600 Meter).

Fahrzeit 5 – 6 Std. (F,M,A)

17. Tag: Schönes Dorf Timisgang

Den heutigen Tag können wir ruhig angehen. Falls wir das Nonnenkloster nicht bereits gestern besucht haben, können wir dies heute Vormittag tun. Ausserdem bietet sich eine Wanderung oberhalb des Klosters zum Dorf Ang und zurück durchs schöne Dorf Timisgang an. Wenn wir möchten, können wir das Kloster von Timisgang besuchen. Hierhin pilgern kinderlose Paare, um zu der kleinen, heiligen Statue des Avalokiteshvara (Bodhisattva des Mitgeföhls) für den erhofften Nachwuchs zu beten. In diesem Tal haben wir übrigens eine gute Chance, das sehr seltene Shapo Schaf zu sehen. Das ist eine der Wildschaf Arten in Ladakh, von welchen das Blauschaf das bekannteste ist.

Übernachtung im Kloster Tserkamo oder Gasthaus in Timisgang (3600 Meter).

Wanderung 2 -3 Std. (F,M,A)

18. Tag: Heiliger Wacholder-Wald

Eine gemütliche 2 – 3 stündige Wanderung bringt uns von Ang in das kleine Dorf Hemis Shukpachen. Hier steht das einzige kleine Wacholder-Wäldchen in Ladakh. Wacholder gilt als Sitz der Nagas, der Schlangengötter, und wird von den Buddhisten verehrt und bei gewissen Zeremonien verwendet. Da dies einer der letzten Wacholder-Wälder ist in Ladakh, darf dieser seit kurzem nicht mehr betreten werden. Hier sind wir bei einer einheimischen Familie zu Gast und können uns zum Mittag mit einheimischen Essen bewirten lassen. Danach machen wir uns auf den Rückweg nach Leh.

Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).

Fahrzeit 2 – 3 Std. Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

19. Tag: Tag zur freien Verfügung in Leh

Wir haben viel erlebt und gesehen in den letzten Wochen, an das wir gerne zurückdenken. Heute in Leh haben wir die Musse und Zeit dazu. Wir können auch unsere letzten Einkäufe im Bazar tätigen, einen Aussichtspunkt über Leh besteigen oder in einem der zahlreichen Gartenrestaurants dem «Dolce far niente» frönen. Am Abend gehen wir zusammen aus fürs Abschlussessen.

Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter). (F,M,A)

20. Tag: Flug von Leh nach Delhi

Transfer zum Flughafen in Leh und Rückflug nach Delhi. Wir werden am Flughafen abgeholt und zu einem schönen Hotel mit Swimmingpool gebracht. Hier haben wir bis am Abend ein Zimmer zur Verfügung und können die Reise geruhsam ausklingen lassen. Wer möchte, kann auf einer halbtägigen Sightseeing-Tour einige der Sehenswürdigkeiten von Delhi zusammen mit einem lokalen Führer besuchen. Dies ist nicht inbegriffen und muss im Voraus gebucht werden (CHF 80 pro Person inkl. lokaler englischsprechender Führer, Taxi mit Fahrer und Eintritte). Hinweis: Viele unserer Himalaya-Reisenden empfinden den grossen Gegensatz der Millionenstadt Delhi zu den Eindrücken ihrer Reise als

wahren Kulturschock. Zudem verbringt man oftmals lange Zeit im Auto in den vollgestopften Strassen Delhis. Entscheiden Sie selbst, wie Sie den letzten Tag Ihrer Reise verbringen möchten. Am Abend fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer in Hotel in Delhi.

Fahrzeit ½ Std. Flugzeit 1 ¼ Std. (F,M,A)

21. Tag: Zurück in die Schweiz

Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz, wo wir frühmorgens in Zürich landen. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Flugzeit 8 ½ Std.

Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden. Einzelne Wegstücke sind steil. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden. Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.

Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, Ausdauer für 4 Ganztagesetappen.

Spannende Reise mit vielen schönen Wanderungen, aber ohne Trekking. In Zanskar haben sich die uralte Kultur und die Traditionen bis heute erhalten. Für uns ist Zanskar eine der spannendsten Regionen im ganzen Himalaya.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse, je nach Verfügbarkeit mit dem Direktflug von Swiss
- Flüge Delhi-Leh retour in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 8 Übernachtungen im Gasthaus im Doppelzimmer in Ladakh
- 8 Übernachtungen im Doppelzelt in unserem eigenen Zeltcamp
- 2 Übernachtungen im Kloster Tserkamo oder evtl. im Gasthaus in Timisgang
- 1 Tageszimmer im Hotel in Delhi bei der Rückreise
- Vollpension während der ganzen Reise
- Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während der Zeltübernachtungen
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- Visum für Indien (CHF 25, Stand August 2020) plus Einholung
- Erledigen aller Formalitäten für Indien
- Vorbereitungstreffen
- Landkarte von Ladakh
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 - 180 pro Person)
- Persönliche Auslagen

Hinweise

- Auf Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
- Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen

Diese Reise kann an beliebigen Daten als Privatreise ab einer Person organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.