

SIKKIMS WILDER NORDEN

EINFACHES TREKKING IN DER UNBERÜHRTEN BERGWELT IM NORDEN VON SIKKIM

Dieses Trekking im wenig besuchten Norden des ehemaligen Königreiches Sikkim führt uns auf einer selten begangenen Route in die weitgehend unberührte Bergwelt von Nordsikkim. Zum Start unseres 5-tägigen Trekkings wandern wir durch weite Rhododendrenwälder. Bald schon erreichen wir die Baumgrenze und es offenbart sich uns eine wilde und karge Gebirgslandschaft. Vom Lha-Bha Pass, dem mit 4650 Meter höchsten Punkt unseres Trekkings, sehen wir mit dem Kangchendzönga den dritthöchsten Berg der Welt und geniessen eine schöne Aussicht auf etliche 6000 und 7000 Meter hohe Schneegipfel. Ein Genuss während des Trekkings sind die heissen Quellen, in welchen wir am ersten und zweitletzten Tag baden können. Vor und nach dem Trekking sind wir bei lokalen Familien zu Gast und erhalten so einen guten und tiefen Einblick ins Leben der lokalen Bevölkerung. Die Gastfreundschaft und die herzlichen Begegnungen im Norden von Sikkim werden uns sicher noch lange in bester Erinnerung bleiben.

FACTS & FIGURES

Level 3
Trekkinglevel

16 Tage
Dauer

2-10
Teilnehmer

4'980.-
Preis ab (CHF)

REISEDATEN

Sa 15 Okt - So 30 Okt 2022 (16 Tage) ab 4'980.-

Buchbar Unter
Vorbehalt

PREISE / ZUSCHLÄGE

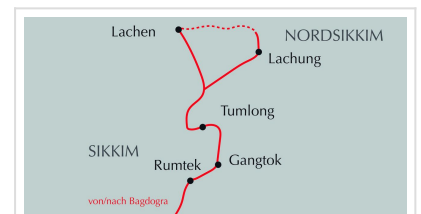
Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 4'980.-

Kleingruppe 3-5 Personen CHF 400.-

Kleingruppe 2 Personen CHF 1000.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 490.-¹⁾

1) In kleinen Gasthäusern 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. Nach der Ankunft Passkontrolle und Gepäckentgegennahme. Am Ausgang wartet unser lokaler Partner. Er organisiert den Transfer zum Hotel.

Flugzeit 7 ½ Std.

2. Tag: Flug dem Himalaya entlang

Am Vormittag fliegen wir dem Himalaya entlang nach Bagdogra. Bei schönem Wetter sehen wir die 8000er Dhaulagiri, Annapurna, Everest und Kangchendzönga. Unsere Fahrt nach Sikkim führt zuerst durch das Flachland, wir durchqueren dann ein dichtes Waldgebiet und überqueren den Fluss Tista, dessen Ursprung im Grenzgebiet zu Tibet in Nordsikkim liegt. Es folgt eine abwechslungsreiche Fahrt vorbei an terrassierten Reisfeldern und saftig-grünen, subtropischen Wäldern. Wir passieren winzige Weiler, geschäftige Orte und menschenleere, nur von Affengemeinschaften bewohnte Dschungel, bis wir die am Hang gebaute Stadt Gangtok erreichen. Es ist dies die Hauptstadt von Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter).

Flugzeit 2 ½ Std. Fahrzeit 5 Std. (F,M,A)

3. Tag: Gangtok – Hauptstadt von Sikkim

Nach der langen Reise gehen wir den heutigen Tag gemütlich an. Zu Fuss machen wir uns auf zum Bazar von Gangtok. Wir geniessen das Treiben und vielleicht schliessen wir sogar den einen oder anderen Handel ab. Im Institut für Tibetologie gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thangkas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Von da geht es weiter zum Do-Drul Chörten. Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelehrt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter).

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

4. Tag: Ausflug zum Tsomgo-See

Heute machen wir einen Ausflug zum Tsomgo-See. In einer rund zweistündigen Fahrt erreichen wir den heiligen Tsomgo-See...die «Quelle des Wassers». Dieser liegt nur 5 Kilometer Luftlinie von der tibetischen Grenze entfernt. Während der kurvenreichen Fahrt durchqueren wir verschiedene Vegetationszonen von saftig-grün bis karg-alpin. In alten Zeiten sollen hier buddhistische Mönche aufgrund der Farbgebung des Wassers die Zukunft gedeutet haben. Ist der Gletschersee erreicht, bietet sich die Gelegenheit einen Yak-Ritt dem Seeufer entlang auszuprobieren. Dieser doch eher touristische Yakritt ist eine grosse Attraktion für die indischen Touristen (Yakritt ist nicht inbegriffen, kann vor Ort bezahlt werden). Vielleicht haben wir Lust, auf einen nah gelegenen Bergkamm bis auf knapp 4000 Meter aufzusteigen (1 ½ – 2 Stunden für hin und zurück). Der Aufstieg wird bei gutem Wetter mit einer prächtigen Panoramasicht auf den Kangchendzönga (8586 m) belohnt. Der Gipfel gilt als Sitz des Schutzgottes von Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter)

Fahrzeit 3 ½ Std. Optionale Wanderung 1 ½ – 2 Std. (F,M,A)

5. Tag: Ins Land der Lepchas und Bhutias

Auf dem Weg in den Norden besuchen wir den populären Aussichtspunkt «Tashi View Point», von wo wir bei gutem Wetter eine besonders schöne Sicht auf den Kangchendzönga geniessen können. Bei Kabi machen wir Halt im historisch wichtigen Ort Lungchok. Die hier von den Ureinwohnern platzierten Monolithen markieren den Bruderschaftsbund, den die Lepchas mit den aus Tibet eingewanderten Bhutias im 15. Jahrhundert geschlossen haben. Dieser heilige Ort dient den Lepchas alljährlich als Veranstaltungsstätte schamanistischer Rituale zu Ehren der Heilkräuter. Die Fahrt geht weiter und führt vorbei am imposanten Wasserfall «Seven Sisters». Der Norden Sikkims ist nur sehr dünn besiedelt und die Kultur der Bhutias und Lepchas wird hier noch recht authentisch gelebt. Die Bhutias und die Lepchas sind stolz auf ihre Kultur und buddhistische Zeremonien spielen eine sehr wichtige Rolle im Leben der Menschen. Weiter geht die Fahrt durch wilde Berglandschaften, vorbei an Terrassenfeldern und durch dichte Wälder zu den Klöstern Phodong und Labrang, wo wir picknicken werden. Zwischen den beiden Klöstern befinden sich die überwucherten Ruinen des einstigen königlichen Forts. Wir übernachten bei einer lokalen Familie. Luxus dürfen wir keinen erwarten, aber einen authentischen Einblick ins Leben der Bevölkerung in einem Bergdorf. Das Essen wird von der Familie zubereitet und kommt vorwiegend aus dem eigenen Garten.

Übernachtung im sehr einfachen Lepcha-Familienhaus in Ringhim (1450 Meter)

Fahrzeit 4 Std. Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

6. Tag: Bergpanorama, Wasserfall und die «Alten»

Am Morgen machen wir eine Wanderung durch den Garten und über die Terrassenfelder der Familie und in die nähere Umgebung. Anschliessend geht es weiter nordwärts. Von Singhik haben wir eine wunderbare Aussicht auf die Region Dzongu und die schneebedeckten Gipfel rund um den Kangchendzönga. Auf einer schmalen und kurvenreichen Strasse fahren wir nach Chungthang, wo wir ins Seitental von Lachung abbiegen. Beim Wasserfall «Bhim Nala» lohnt es sich, einen Stopp einzulegen. Das Wasser donnert unmittelbar neben der Strasse über die Felsen talwärts. Das Wort Lachung bedeutet «kleiner Pass». Früher war die kleine Stadt ein wichtiger Handelsort auf der Route von Indien nach Tibet. Wir besuchen das Kloster Lachung, welches der tibetisch-buddhistischen Richtung der Nyngma, der «Alten». Dies gilt als älteste der vier grossen tibetisch-buddhistischen Schulen.

Übernachtung im Gasthaus in Lachung (2650 Meter)

Fahrzeit 4 – 5 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

7. Tag: Fahrt ins Hochtal von Yumthang und erste Nacht im Zelt

Wir fahren ins Hochtal von Yumthang, dem Ausgangspunkt für unser Trekking. Das Tal ist für seine Vielfalt der Rhododendren bekannt. Die

Blütezeit ist jeweils im Frühling. Die idyllische Landschaft ist von prächtigen Schneebergen umgeben und die Flussufer sind mit Gebetsfahnen geschmückt. Dies ist ein beliebter Weidegrund für die Yakherden der lokalen Bauern. Wir wandern bis zu unserem Camp, wo wir auf die Crew treffen, welche uns die nächsten Tage während dem Trekking begleiten wird. Ein Bad in den schwefelhaltigen Quellen von Yumthang soll sehr gesund sein, die Badeanlage hat aber schon bessere Tage gesehen. Wer aber vor dem Trekking Lust auf ein heisses Bad hat, kann die Quellen vom Camp her gut erreichen.

Übernachtung im Zelt in Yumthang (3700 Meter)

Fahrzeit 1–2 Std. Wanderung 1–3 Std. (F,M,A)

8. Tag: Hoch nach Tsethang

Heute starten wir unser Trekking mit einer nicht allzu langen Etappe. Vom Hochtal Yumthang biegen wir in ein schmales Seitental ab. Der Weg führt im Zickzack steil bergauf zu einem Rastplatz auf über 4000 Meter, wo wir unsere Mittagsrast einlegen. Von da wandern wir weiter bis zur Yakalp Tsethang, wo unser Camp für die kommende Nacht errichtet wird. Die Zeit im Lager sollten wir nutzen, um uns auszuruhen, sind wir doch auf einer Höhe von 4200 Metern. Dies ist wichtig für eine gute Akklimatisation.

Übernachtung im Zelt in Tsethang (4200 Meter)

Wanderung 3 ½–4 Std. (F,M,A)

9. Tag: Über den 4650 Meter hohe Lha-Bha Pass

Der zweite Trekkingtag ist bereits unsere Königsetappe. Wir starten zeitig und steigen auf unserem Weg weiter bergauf. Die Rhododendronwälder haben wir inzwischen hinter uns gelassen. Um uns herum türmt sich ein imposantes Bergpanorama auf. Je höher wir kommen umso eindrücklicher wird die Aussicht. Auf dem Lha-Bha Pass angekommen offenbart sich uns der Ausblick über Nordsikkim bis zum Grenzgebiet nach Tibet. Wir machen eine Pause, um das wunderbare Himalaya-Panorama ausgiebig geniessen zu können. Auf der anderen Seite des Passes führt uns der Weg hinunter in ein Hochtal. Wer Lust hat, kann unterwegs einen Abstecher zum Bergsee Lhako Tso machen.

Übernachtung im Zelt in Lhathang (4050 Meter)

Wanderung 6 Std. (F,M,A)

10. Tag: Durch verschiedene Vegetationszonen

Nach dem gestrigen, langen Tag können wir es heute gemütlicher nehmen. Wir geniessen das Frühstück im Camp im Freien und wandern anschliessend los. Es geht durch verschiedene Vegetationszonen weiter abwärts. Unser Camp liegt in einer Waldlichtung und hat den klingenden Namen «Cave Camp».

Übernachtung im Zelt in Cave Camp (3300 Meter)

Wanderung 4–5 Std. (F,M,A)

11. Tag: Entspannendes Bad in heissen Quellen

Wir wandern im Tal des Flusses Tarmu Chu abwärts durch immer dichter werdende Wälder. Der Pfad ist zum Teil sehr schmal und steil. Eine gute Trittsicherheit ist hier wichtig. Nach den Tagen auf dem Trekking und im Zelt kommt heute das Bad in den heissen Quellen gerade richtig. Da dieser Ort nur zu Fuss erreicht werden kann, treffen wir in der Regel hier nicht viele andere Leute an. Zwei Pools mit Quellwasser liegen nebeneinander. Diese laden ein zum Verweilen im heissen Wasser und wir geniessen «Wellness à la Sikkim Style».

Übernachtung im Zelt in Tarum Chu (2600 Meter)

Wanderung 4–5 Std. (F,M,A)

12. Tag: Zurück in die Zivilisation

Etwas wehmütig nehmen wir den letzten Teil unseres Trekkings in Angriff. Auch heute geht es abwärts, ganz zum Schluss auf einer ellenlangen Treppe hinunter zum rauschenden Wasserfall, wo wir auf die Strasse stossen. Wir verabschieden uns von unserer lokalen Crew, mit welcher wir die letzten Tage viel Schönes erleben durften. Mit dem Fahrzeug gelangen wir während einer kurzen Fahrt nach Lachen. Dies bedeutet «grosser Pass» und ist quasi das Gegenstück zu Lachung. Ausgesprochen werden diese zwei Orten übrigens «Lahtschen» und «Lahtschung». In Lachen stehen heute noch traditionelle Häuser aus gestampfter Erde und Holz. Wir beziehen unsere Zimmer bei einer lokalen Familie. Wenn nicht gerade ein Stromausfall den Boiler lahmlegt kommen wir in den Genuss einer warmen Dusche und einem richtigen Bett. Wir essen in der gemütlichen Küche am eingheizten Ofen und haben so die Möglichkeit, unseren Gastgebern beim Kochen über die Schultern zuschauen. Mit «Chang», einem selbstgebrauten Bier aus Hirse, stossen wir auf das erfolgreiche Trekking an.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Lachen (2700 Meter)

Fahrzeit ½ Std. Wanderung 2 ½ Std.

13. Tag: Vom Norden in den Osten Sikkims

Zu Fuss entdecken wir so manch Interessantes im Dorf. Die Frauen pflegen ihre Gärten, zerstampfen Mais, sorgen sich um die Haustiere in den Höfen oder widmen sich der Zubereitung von Tee und Mahlzeiten. Wir wandern bergauf zum Kloster oberhalb des Dorfes und geniessen von hier die phantastische Aussicht über das gesamte Tal. Aus dem hohen Norden geht es heute zurück nach Ostsikkim. Während der Fahrt geniessen wir noch einmal das phantastische Bergpanorama mit den dicht bewaldeten Hängen und können so die Eindrücke der letzten Tage

Revue passieren lassen. Durch die uns bereits bekannte und lebhaftige Stadt Gangtok fahren wir weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter).

Fahrzeit 6 – 7 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

14. Tag: Sikkims Ureinwohner und Schamanenzeremonie

Nach einem gemütlichen Morgenessen besuchen wir das Kloster von Rumtek. Von 1959 bis 1981 lebte hier der 16. Karmapa, Oberhaupt des Kagyu-Ordens des Tibetischen Buddhismus. Nachdem er aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet nach Sikkim geflohen war, erhielt er vom König von Sikkim nicht nur Asyl, sondern auch Land und Unterstützung für den Bau eines neuen Klosters in Rumtek. Sein Heimatkloster in Tsurphu in Tibet diente als Vorlage für das Bauwerk. Das Kloster war zu Lebzeiten des 16. Karmapas ein wichtiger Pilgerort für tibetische Buddhisten. Der Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt eine der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Die Karma Kagyu-Schule ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Der Dalai Lama ist Oberhaupt der Richtung der Gelugpa (Gelbmützen). Folgt man der mit Gebetsfahnen gesäumten Strasse, kommt man zum ursprünglichen alten Kloster von Rumtek aus dem Jahr 1734. Es strahlt eine wunderbare Ruhe aus und liegt auf einem Berggrat mit phantastischer Aussicht auf die Hügel und Felder von Martam. Ein kleiner Schrein in einem Nebenraum ist dem Beschützer der Kagyu-Schule, dem Mahakala gewidmet. Wegen seiner starken Wirkung ist die Figur jedoch verhüllt. Am Nachmittag unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. Wir spazieren durch das Dorf und erhalten dabei einen Einblick in das Dorf- und Landleben. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind wir beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen wir eine Schamanen-Zeremonie miterleben.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter).

Fahrzeit 1 Std. Wanderung 2 – 4 Std. (F,M,A)

15. Tag: Flug von Bagdogra nach Delhi

Heute Morgen fahren wir nach Bagdogra, wo sich unser Kreis schliesst. Von hier fliegen wir zurück nach Delhi, wo wir in einem Hotel ein Tageszimmer zur Verfügung haben. Wir haben die Gelegenheit uns für den Rückflug frisch zu machen und im Hotel zu essen. Am Abend fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz machen.

Tageshotel in Delhi.

Fahrzeit 5 Std. Flugzeit 2 ½ Std. (F,M,A)

16. 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

Mittelschweres Trekking, gute Kondition. 4 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 1 Tagesetappe von 6 Stunden. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.

Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden.

Sikkim's Norden wird von westlichen Touristen selten besucht. Während fünf Tagen erleben wir auf einem nicht allzu schwierigen, wenig begangenen Trekking die wilde und einsame Bergwelt von Nordsikkim und baden in heissen Quellen.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse, je nach Verfügbarkeit mit dem Direktflug von Swiss
- Flüge Delhi-Bagdogra retour in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 7 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
- 2 Übernachtungen im einfachen Familienhaus
- 5 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
- 1 Tageszimmer 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

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 80 – 120 pro Person)
- Persönliche Auslagen

- Spezialbewilligung für Sikkim
- Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappstühle und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 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 Sikkim
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Hinweise

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

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