

# HIMALAYA TOURS

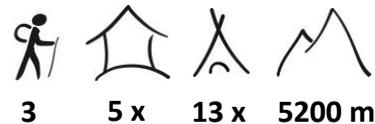


## Neue Wege und alte Pässe

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Einmaliges Trekking auf teilweise unbegangener Route

**13. Juli – 2. August 2024**



## Ideale Reisezeit



## Höhepunkte

- Aufenthalt bei befreundeten Nomadenfamilien
- Einzigartige und sehr abwechslungsreiche Route
- Zweite Hälfte des Trekkings auf sehr einsamen Wegen
- Phantastischer Pass Rabrang La
- Klosterfest mit farbenprächtigen Maskentänzen

Während den ersten Tagen besuchen wir kleine Dörfer, lokale Familien und die schönsten Klöster im Indus-Tal. Am Klosterfest in Phyang bewundern wir farbenprächtige Maskentänze. Nach einer guten Akklimatisation starten wir unser Trekking mit der Überquerung des knapp 5000 Meter hohen Passes Ganda La und laufen durchs Markha-Tal und vorbei an kleinen Dörfern. Nach dem Dorf Markha zweigen wir von der klassischen Route ab und kommen in ein völlig menschenleeres Gebiet. Bei diesem Pioniertrekking hat Himalaya Tours im Sommer 2013 etliche Pässe «erstbegangen»: Noch nie wurden diese bisher von westlichen Trekkern überquert.

Wir laufen über etliche namenlose Pässe, vorbei an ehemaligen Winterweidegründen von Nomaden und durch die entlegensten Täler im Himalaya. Am Schluss des Trekkings besuchen wir eine gut befreundete Nomadengruppe und werden von den Familien herzlich empfangen. Dieses Trekking ist absolut einmalig und ein «Muss» für alle, welche einsame Gegenden bevorzugen. Wir sind nach wie vor der einzige westliche Veranstalter, welcher das Know-How hat, um diese sehr spezielle Reise durchzuführen.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	11
Klima und Wetter .....	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	13
Gruppengrösse und Kosten .....	14

---

## Weitere Infos

Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

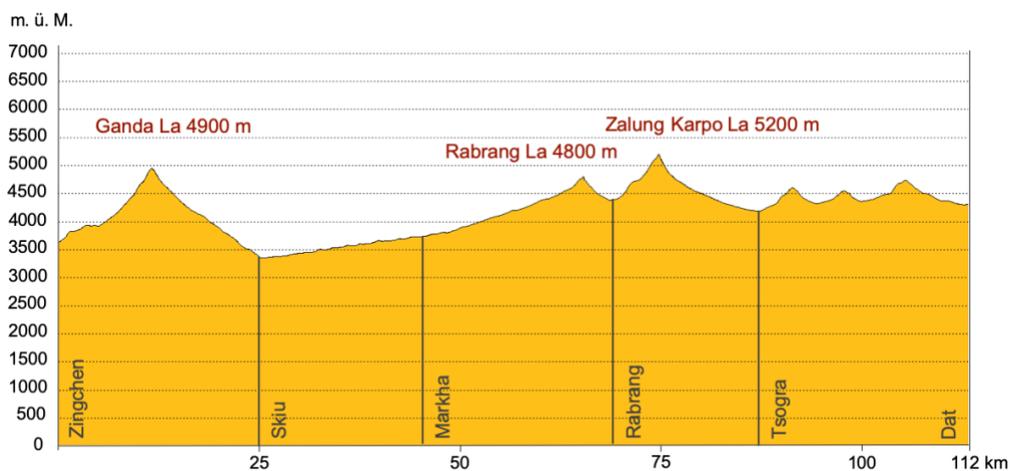


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

Total Gehdistanz	112 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Aufstieg	5000 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	4300 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	2
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



## Reiseprogramm

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

---

### 1. Tag **Flug nach Delhi**

Flug nach Delhi. Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Partner empfangen und er organisiert den Wechsel zum Terminal für den Weiterflug nach Leh.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.

---

### 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 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). (F,M,A)

Flugzeit 1 ¼ h

---

### 3. Tag **1000-jähriges Kloster Alchi**

Für eine optimale Akklimatisation gehen wir die ersten Tage geruhsam an. Nach dem Frühstück fahren wir nach Alchi. Die Klosteranlage von Alchi liegt nicht wie die meisten Klöster in Ladakh majestätisch auf einer Bergspitze, sondern unscheinbar im Dorf zwischen Bäumen und Feldern. Einzigartig im ganzen Himalaya-Raum ist die Qualität der Malereien und deren guter Zustand. Vor allem wenn man bedenkt, dass einige Teile dieses Klosters über 1000 Jahre alt sind. Das Dorf liegt in einer der fruchtbarsten Gegenden Ladakhs.

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

Fahrzeit 3 – 4 h

---

### 4. Tag **Maskentänze am Klosterfest in Trakthok**

Heute besuchen wir das Kloster Trakthok. Hier findet das alljährliche Klosterfest statt, wo farbenprächtige Maskentänze vorgeführt werden. Mit diesen «erzählen» die Tänzer der lokalen Bevölkerung Begebenheiten aus der buddhistischen Geschichte. Durch die Nähe zu Leh ist dies eines der meistbesuchten Klosterfeste in Ladakh und viele Besucher strömen ins sonst nur wenig besuchte Kloster von Trakthok.

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

Fahrzeit 2 h



## 5. Tag **Königspalast in Stok und Trekkingstart**

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.

Nach dem Mittagessen fahren wir nach Zingchen zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft und die Gepäckpferde, welche uns während den nächsten Tagen begleiten werden. Auf einem einfachen Weg laufen wir während den nächsten Stunden ins schöne Dorf Rumbak. In dieser Gegend leben einige der sehr seltenen Schneeleoparden, aber die Chance auf eine Sichtung im Sommer ist nahe bei null.

Unweit des Dorfes wird zum ersten Mal unser Zeltcamp errichtet, welches für die nächsten Tage unser Zuhause sein wird. Zum Schlafen haben wir geräumige Doppelzelte zur Verfügung. Dazu führen wir ein Kochzelt, Esszelt und WC-Zelt mit. Wir sollten das Dorf Rumbak und seine Einwohner besuchen. Abseits der Strassen geht das Leben hier einen sehr gemächlichen Rhythmus.

Übernachtung im Zelt in Rumbak (3900 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 ½ h, Trekking 1 – 2 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 3.5 km

---

## 6. Tag **Akklimationstag in Rumbak**

Da wir schon bald den fast 5000 Meter hohen Pass Ganda La überqueren werden, machen wir hier einen Ruhetag. Dies ist wichtig für eine gute Akklimation. So haben wir Zeit, um das Dorfleben im spannenden Dorf Rumbak zu geniessen. Vielleicht haben wir ja Glück und werden zu einem Buttertee eingeladen.

Wer sich bereits gut akklimatisiert fühlt, kann heute auch eine Wanderung in der Umgebung machen. Der Weg östlich vom Dorf führt zum 4900 Meter hohen Pass Stok La. Man kann aber auch den Bergrücken nördlich oder südlich vom Dorf besteigen.

Übernachtung im Zelt in Rumbak (3900 Meter). (F,M,A)

---

## 7. Tag **Aufstieg nach Yurutse**

Heute haben wir einen kurzen Trekkingtag für eine gute Akklimation und verbringen einen gemütlichen Morgen. Der Aufstieg führt zum Dorf Yurutse, welches nur aus einem einzelnen grossen Haus besteht. Die Familie gilt als sehr gastfreundlich. Unsere Zelte schlagen wir im Basecamp des Passes Ganda La auf.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Ganda La (4350 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 5 km

---

## 8. Tag **Über den Ganda La**

Heute wird unsere Kondition zum ersten Mal auf die Probe gestellt. Beim Aufstieg zum 4900 Meter hohen Pass Ganda La spüren wir, dass die Luft hier oben dünn ist. Oben angekommen, sollten wir bunte Gebetsfahnen zu den unzähligen anderen hängen, welche auf der Passhöhe lustig im Wind flattern. Das ist Brauch und bringt Glück und eine sichere Weiterreise. Vom Pass geniessen wir die wunderbare Aussicht in der normalerweise sehr klaren Luft. Anschliessend führt uns ein langer Abstieg zum Dorf Shingo und weiter durch eine enge Schlucht nach Skiu im Markha-Tal. Dort stellen wir unser Lager auf. In Skiu gibt es ein kleines Kloster mit einem alten Teil, welcher schätzungsweise an die 1000 Jahre alt sein dürfte.

Übernachtung im Zelt in Skiu (3350 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 1550 m, Gehdistanz 16.5 km

---



## 9. Tag **Durchs liebeliche Markha-Tal**

Die heutige Trekkingetappe ist zwar lang, aber vorwiegend flach. Wir laufen durchs liebeliche Markha-Tal vorbei an kleinen Dörfern und grünen Gerstenfeldern. An vielen Orten stehen alte Burgruinen auf den Hügelspitzen. Dies zeigt die einstige Wichtigkeit dieser alten Route. Über die Herkunft dieser Ruinen ist nur wenig bekannt. Höchstwahrscheinlich handelt es sich um Festungen von Darden, welche als erste sesshafte Bewohner Ladakh besiedelt haben.

Wenn wir Glück haben, sehen wir an den Berghängen wilde Blauschafe oder am Himmel einen Adler kreisen. Wir sind hier nämlich mitten im Hemis National Park. Kurz vor dem Dorf Markha gilt es noch einen Bach zu durchwaten, bevor wir auf einem schönen Campingplatz beim Dorf unsere Zelte aufstellen.

Hinweis: Teils werden wir auf einer Jeepstrasse laufen, welche vor kurzem gebaut wurde und das Markha-Tal näher an den Rest der Welt bringen soll. Momentan hat es hier aber kaum Verkehr und das Laufen lohnt sich trotz der Strasse.

Übernachtung im Zelt in Markha (3800 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 21 km

---

## 10. Tag **In die Einsamkeit**

Nicht weit hinter Markha überqueren wir den Markha-Fluss und biegen danach in ein grosses Seitental ab. Hier beginnt unsere Wanderung in die Einsamkeit. Kaum jemand verirrt sich hierher. Wir steigen im breiten, trockenen Flussbett gemächlich auf.

Das Tal wird immer enger und die Wände steiler. Wenn wir Glück haben, sehen wir Blauschafe an den steilen Hängen oder einen Adler über uns kreisen. Nach einem langen Marsch erreichen wir ein kleines grünes Fleckchen mit einem kleinen Bach. Hier stellen wir unser Camp für die Nacht auf.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Rabrang La (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 17 km

---

## 11. Tag **Eindrücklicher Pass**

Nach der gestrigen langen Etappe ist die heutige deutlich kürzer. Heute überqueren wir den Rabrang La. Dies ist einer der eindrucklichsten Pässe im ganzen Himalaya. Ein nicht allzu langer Aufstieg bringt uns auf den Pass. Oben angekommen, machen wir eine wohlverdiente Pause und geniessen die tolle Aussicht.

Nach einigen hundert Höhenmetern Abstieg kommen wir in ein weites, einsames Tal. Früher wurde diese Gegend von einheimischen Hirten abgeweidet, aber seit einigen Jahrzehnten liegt dieses Tal einsam und verlassen da. In diesem «vergessenen» Tal fühlen wir uns wie am Ende der Welt. Unsere Zelte stellen wir an einem sehr schönen Platz bei einer kleinen Quelle auf. Unsere Pferde werden sich über das Gras freuen, welches hier in der Regel sehr saftig ist.

Übernachtung im Zelt in Rabrang (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 7.5 km

---

## 12. Tag **Unser höchster Pass während des Trekkings**

Kurz nach dem Lager steigt der Weg steil an und das Hochsteigen über das Geröll ist eher anstrengend.

Nach 2 bis 3 Stunden Aufstieg erreichen wir den höchsten Punkt unseres Trekkings, den 5200 Meter hohen Zalong Karpo La. Die Gebetsfahnen flattern lustig im Wind und wir sehen von hier oben unseren weiteren Routenverlauf. Ein anfangs steiler Abstieg bringt uns hinunter ins Tal, wo wir unsere Zelte aufstellen.

Übernachtung im Zelt in Kyurik (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 8 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 10.5 km



## 13. Tag Gemütlicher Trekkingtag nach Tsogra

Heute machen wir einen gemütlichen Start. Wir wandern am Morgen nach Tsogra, welches wir um die Mittagszeit bereits erreichen werden. Dieser Ort wurde vor einigen Jahren aufgegeben und einsam liegen die kleinen Häuschen im Talgrund. Oben auf einem Felszacken thront eine alte Burg. Diese hat der ganzen Region den Namen gegeben, Kharnak bedeutet «schwarze Burg». Völlig unerforscht steht diese Burg seit Jahrhunderten hier, wir schätzen das Alter auf weit über 1000 Jahre. Die Grösse der Festung lässt vermuten, dass früher eine wichtige Handelsroute hier durchgeführt hat. Davon merkt man mittlerweile nichts mehr, es ist heute eine der einsamsten Regionen in ganz Ladakh.

Wer Lust hat, kann am Nachmittag ausspannen, die alte Siedlung Tsogra erkunden oder wir steigen steil auf den Felszacken zur Burg hoch. Von oben haben wir eine grandiose Aussicht über die ganze Region.

Übernachtung im Zelt in Tsogra (4200 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 7.5 km

---

## 14. Tag Über unbegangene Pässe

Mittlerweile haben wir uns gut an die grosse Höhe akklimatisiert und wir steigen nun relativ «locker» auf den ersten Pass hoch. Die heutige Etappe führt uns über zwei Pässe und durch fruchtbare Täler. Die Pässe haben eine Höhe von ungefähr 4700 Metern. Diese Route ist sehr abgelegen und nur den Nomaden bekannt. Unser Ziel ist der Ort Zamartse, wo früher auch Nomaden gelebt haben.

Dies ist eines der schönsten Täler in Ladakh und praktisch kein westlicher Besucher hat je seinen Fuss in dieses Tal gesetzt. Hierhin ziehen die Nomaden während den kältesten Monaten im Winter. Nirgends hat es saftigeres Gras, auch friert die kleine Quelle bei Temperaturen von bis -40 Grad nie zu. Durch seine geschützte Lage liegt hier auch kaum Schnee, obwohl die ganze Gegend im Winter vielfach unter einer dicken Schneeschicht liegt.

Übernachtung im Zelt in Zamartse (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 15. Tag Letzter Trekkingtag

Über einen kleinen Pass erreichen wir Dat, wo die Nomaden einen Teil des Winters verbringen. Um diese Jahreszeit liegt dieser kleine Ort wie ausgestorben mitten in den Bergen des Himalayas, nur zwei Mönche hausen hier und betreuen das kleine Kloster.

Übernachtung im Zelt in Dat (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 9 km

---

## 16. Tag Ins Nomadenlager

Heute fahren wir ins Lager der Nomaden. Auf dem Weg dorthin besuchen wir den «Lhato von Tsering Chenga». Dies ist der Sitz von einer der mächtigsten Schutzgottheiten in ganz Ladakh. Tsering Chenga ist die persönliche Schutzgottheit der Nomaden von Kharnak. Viele Zeremonien halten die Nomaden an diesem heiligen Platz ab während des Jahres. Schön geschmückt mit Gebetsfahnen liegt dieser Ort oberhalb eines kleinen Flusses.

Übernachtung im Zelt in Kharnak (4500 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h



## 17. Tag **Nomadenleben in Kharnak**

Wir geniessen den heutigen Tag im Nomadenlager von Kharnak. Den ganzen Tag herrscht ein emsiges Treiben: es wird gemolken, Butter gemacht, Stoffbahnen gewoben sowie viele andere spannende Tätigkeiten. Etwas vom eindrucklichsten ist aber der Morgen, wenn die grossen Schafherden, Kaschmirziegen und Yaks von den Hirten auf die Weiden getrieben werden. Tausende von Tieren strömen aus dem Lager, um den ganzen Tag auf den kahlen Berghängen nach Gras zu suchen. Abends kommen die Herden zurück ins Lager. Mit langen Steinschleudern halten die Hirten ihre grossen Herden gekonnt zusammen.

Übernachtung im Zelt in Kharnak (4500 Meter). (F,M,A)

---

## 18. Tag **Über den Taklang La**

Über den 5360 Meter hohen Taklang La fahren wir mit unseren Fahrzeugen zurück in fruchtbarere Gebiete und in die Zivilisation. Nach langem geniessen wir wieder den Luxus von richtigen Betten und einer warmen Dusche.

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

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 19. Tag **Tag zur freien Verfügung in Leh**

Wir haben viel erlebt und gesehen in den letzten Wochen, an das wir gerne zurückdenken. Heute 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 180 für 1 Person, CHF 120 pro Person ab 2 Personen 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 Nachmittag/Abend (je nach Flugverbindung) fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer in Hotel in Delhi. (F)

Fahrzeit ½ h, Flugzeit 1 ¼ h



## **21. Tag Zurück in die Schweiz**

Flug von Delhi nach Zürich. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.

---

## **Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben**

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**



## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

---

### Unser Kommentar zur Reise

Absolut einmaliges Trekking auf einer streckenweise völlig unbegangenen Route. Hohe Pässe, tiefe Schluchten und weiter zu befreundeten Nomadenfamilien. Dieses Trekking ist kaum zu überbieten und ist unser Geheimtipp für Ladakh.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 5 Tagesetappen von 2 – 5 Stunden, 5 Tagesetappen von 5 – 8 Stunden.
  - Trittsicherheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden.
- 

### Unterkünfte

In Leh übernachten wir in einem Gasthaus oder einfachen Hotel. WC und Dusche sind im Zimmer. Die Unterkünfte in Leh sind generell deutlich einfacher als Hotels oder Gasthäuser in anderen Himalaya-Regionen wie zum Beispiel in Nepal oder Bhutan.

In Delhi haben wir ein Zimmer in einem guten Mittelklassehotel.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefäßen mitführen.

Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Während den Zeltübernachtungen kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten im Zeltcamp gibt es zusätzlich Tee, Kaffee (Instant) und heisse Schokolade.

---



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reisetilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).  
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reisetilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in Indien nicht erlaubt, deshalb haben wir keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy (die Schweizer SIM Karten funktionieren in den meisten Regionen Indiens, aber nicht in Ladakh) und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.**



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(Mai – Juni)

Die Temperaturen im Indus-Tal sind während des Tages bei Sonnenschein bereits angenehm warm. In Höhen über 4500 Meter kann es noch kalt sein und die meisten Trekkings sind wegen schneebedeckten Pässen noch nicht begehbar. Nur wenige westliche, aber viele indische Touristen.

#### Sommer

(Juli – August)

Hauptsaison in Ladakh. Vielfach stabiles Wetter mit heissen Temperaturen (bis 35 Grad im Indus-Tal, bis 30 Grad auf 4500 Metern Höhe). Viele Trekkings sind möglich, in Zanskar evtl. erst ab August aufgrund des hohen Wasserstands in den Flüssen.

#### Herbst

(September – Oktober)

Schöne Jahreszeit mit angenehmen Temperaturen während des Tages und kühlen oder kalten Temperaturen in der Nacht oder in der Höhe. Ideale Zeit für Trekkings mit Flussdurchquerungen, da der Wasserstand um diese Jahreszeit in der Regel tief ist. Ab Mitte Oktober können Pässe von über 5000 Metern Höhe wegen Schnee blockiert sein.

#### Winter

(November – April)

Oftmals stabiles, aber kaltes Wetter. Im Indus-Tal kann es tagsüber bei Sonnenschein auch im Winter recht angenehm sein. Im Schatten, bei Wetterumschwüngen und in der Nacht fällt die Temperatur bis -15 Grad, in der Höhe kann es bis zu -40 Grad kalt werden.

### Zu dieser Reise

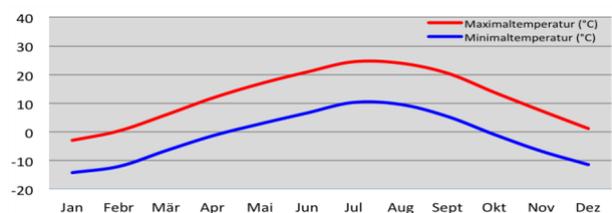
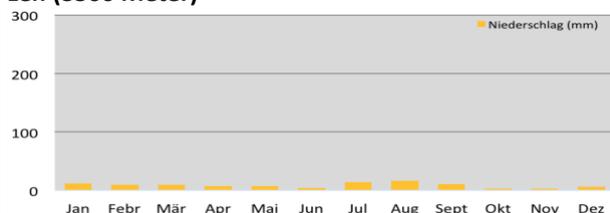
Juli/August ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen oder sogar heissen Temperaturen. Es kann auch auf 4500 Metern bis zu 30 Grad heiss werden. Bei Wetterumschwüngen oder in der Höhe kann es kühl oder kalt sein, Temperaturen in der Nacht können in den höchsten Lagern und in den Basecamps der Gipfel null Grad oder weniger betragen. Schnee ist um diese Jahreszeit selten, in der Regel herrscht recht stabiles Wetter.

### Klimaverschiebungen

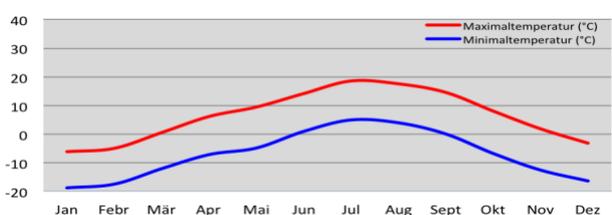
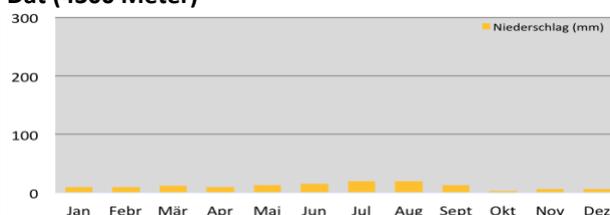
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

### Klimadiagramme

#### Leh (3500 Meter)



#### Dat (4300 Meter)



Gemäss Statistik gibt es in Ladakh nur sehr wenig Niederschlag, in den letzten Jahren war die Menge aber teilweise höher.

Die Sonne in Ladakh kann sehr intensiv sein, an heissen Sommertagen kann die Temperatur bis auf über 30°C ansteigen.



## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse
  - Flüge Delhi-Leh retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 5 Übernachtungen im Gasthaus im Doppelzimmer in Leh
  - 13 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - 1 Tageszimmer im Hotel in Delhi bei der Rückreise
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen in Ladakh, nur Frühstück in Delhi
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligung für Hemis Nationalpark
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - Mobile Höhendruckkammer
  - Wasserfilter von Katadyn
  - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- E-Visum für Indien plus Einholung
  - Erledigen aller Formalitäten für Indien
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Ladakh
  - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
  - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person) je nach Anzahl Teilnehmer, bei Kleingruppen evtl. etwas höher
- Mittag- und Abendessen in Delhi
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Delhi retour)	CHF	4200
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>4950</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	200
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	800

### Flug Zürich-Delhi retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 750 (mit Etihad und anderen Airlines), in Hochsaisonzeiten resp. mit Airlines wie Swiss (momentan der einzige Direktflug für Zürich-Delhi) lagen die Kosten oftmals im Bereich von CHF 950 – 1250. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise aber auch deutlich höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. **CHF 430**

In einigen Unterkünften (je nach Reise in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster) ist der Platz oftmals eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer und -zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer und -zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

---

### Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Ladakh, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen  
Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours