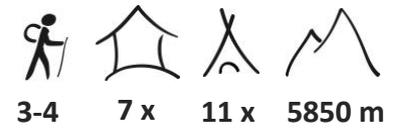


HIMALAYA TOURS



Über die höchsten Pässe Ladakhs mit optionaler Besteigung Mentok (6250 m) mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

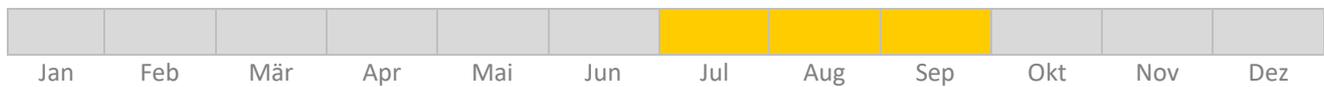


Trekking über einige der höchsten Pässe Ladakhs
und zu den wunderschönen Seen Tsokar und Tsomoriri

3. – 23. August 2024 (mit optionaler Besteigung Mentok bis 26. August 2024)



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Pioniertrekking auf neuer Route
- Über einen der höchsten Pässe Ladakhs (5850 Meter)
- Zu Besuch bei befreundeten Nomadenfamilien
- Stahlblauer See Tsomoriri
- Optionale Besteigung des 6200 Meter hohen Mentok

Unser spannendes Pioniertrekking bringt uns auf wenig begangenen Wegen über die höchsten Pässe des kargen Changthang-Hochplateaus nahe der Grenze zu Westtibet. Diese Region wird nur von einigen Nomaden und ihren Yak- und Ziegenherden bewohnt. Das entlegene Hochplateau mit seinen kleinen Flüssen und grünen Weidegründen, den magischen Seen Tsokar und Tsomoriri und schneebedeckten Berggipfeln, sowie der Vielfalt an Wildtieren überrascht uns jeden Tag aufs Neue.

Unterwegs sind wir zu Besuch bei befreundeten Nomadenfamilien und erhalten einen tiefen Einblick in deren Leben. Der Höhepunkt unseres Trekkings ist die Überquerung des 5850 Meter hohen Lanyar La. Dieser gilt als einer der höchsten Pässe Ladakhs und vor uns sind kaum je westliche Besucher diese Route gegangen. Nach zehn Tagen erreichen wir das südliche Ende des überirdisch schönen Tsomoriri-Sees. Wer Lust hat, kann als optionale Verlängerung die Besteigung des technisch einfachen Gipfels des Mentok (6200 Meter) anhängen. Optimal akklimatisiert wären wir, da wir uns während des Trekkings mehrheitlich in Höhen zwischen 4500 und 5800 aufgehalten haben.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	5
Optionale Verlängerung «Besteigung Mentok».....	11
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	13
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	14
Klima und Wetter	15
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	16
Gruppengrösse und Kosten	18

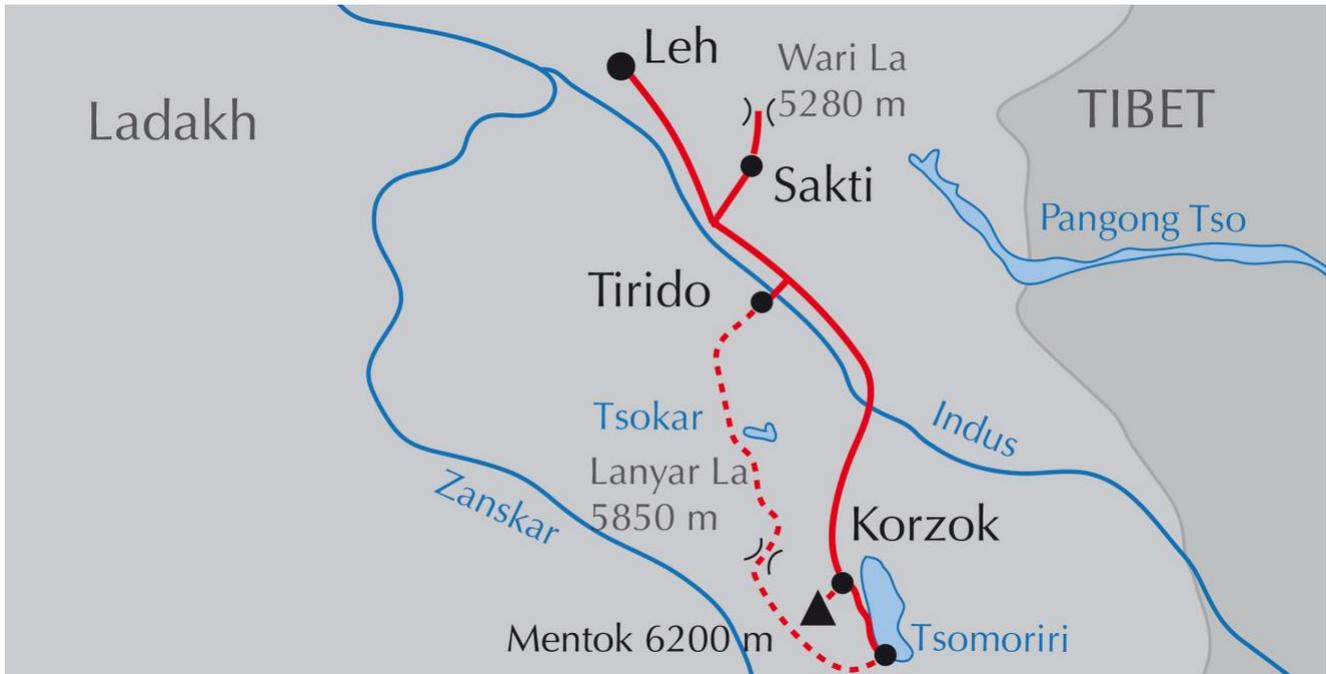
Weitere Infos

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



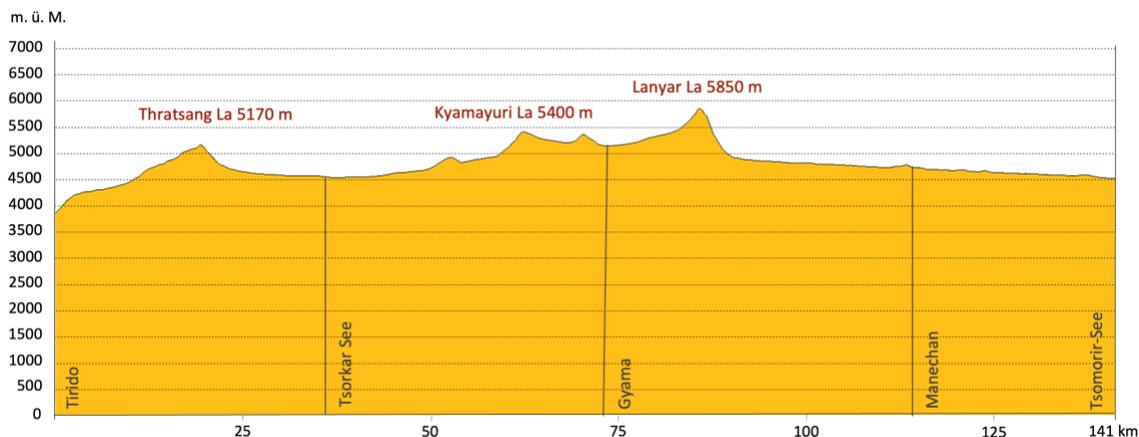
Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute





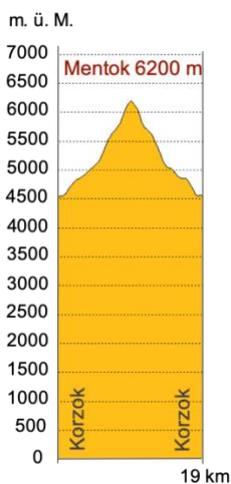
Höhenprofil (ohne optionale Besteigung des Mentok)



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	141 km	Tage mit	0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Aufstieg	3550 m	Tage mit	401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Abstieg	2900 m	Tage mit	801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine
		Tage mit	über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Höhenprofil (optionale Besteigung des Mentok)



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	19 km	Tage mit	0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	keine
Total Höhenmeter Aufstieg	1700 m	Tage mit	401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Abstieg	1700 m	Tage mit	801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	1
		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, Fahrzeit ¼ h

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). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung ¾ h

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). (F,M,A)

Fahrzeit 1 ½ h, Wanderung 1 h



5. Tag **Tibetan Children Village**

Heute verlassen wir die Hauptstadt Leh. Wir fahren dem Indus entlang aufwärts und machen einen Stopp bei der Schule des Tibetan Children Village. In diesem Internat gehen vor allem Kinder tibetischer Familien zur Schule. Neben einer modernen Schulbildung wird hier auch Wert auf den Erhalt der tibetischen Kultur und deren Traditionen gelegt. Uns verbindet seit Jahrzehnten eine gute Freundschaft mit dieser Schule und immer wieder haben wir dort verschiedene Projekte finanziert.

Unser Weiterweg führt uns vorbei am grossen Kloster Chemre nach Trakthok. Dieses mystische Höhlenkloster gehört zur Richtung der Nyngma (der Alten). Dies ist die älteste der vier grossen tibetisch-buddhistischen Schulen. Die Nyngma sind bekannt für ihre teils okkulten und magischen Praktiken. Wir übernachten nach Möglichkeit in einem kleinen Gasthaus in Sakti. Wer Lust hat, kann im schönen Tal von Sakti eine Wanderung über die Felder machen.

Übernachtung im Gasthaus in Sakti (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 2 h

6. Tag **Zum Ausgangspunkt des Trekkings**

Da wir während des Trekkings sehr schnell auf Höhen von über 5000 Metern sein werden, fahren wir zur guten Akklimatisation am Vormittag hoch zum Wari La Pass. Dieser gilt mit einer Höhe von 5280 Metern als einer der höchsten Strassenpässe der Welt. Von oben geniessen wir die schöne Aussicht.

Anschliessend fahren wir nach Tirido zum Ausgangspunkt des Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Crew, mit der wir die nächsten Tage verbringen werden. Wenn wir wollen, können wir noch eine Wanderung in der Umgebung machen. Am Abend lassen wir uns das erste Mal von unserem Team verwöhnen und sind gespannt, was sie zum Abendessen zaubern.

Übernachtung im Zelt in Tirido (3850 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h, Wanderung 1 – 2 h

7. Tag **Los geht's**

Zusammen mit unserer Begleitmannschaft sowie den Pferden, die in den nächsten Tagen unsere treuen Begleiter sein werden, starten wir unser Trekking. Wir gehen die ersten beiden Tage geruhsam an, um uns weiter an die Höhe zu akklimatisieren. Unser Weg bis nach Tiri Gonpa folgt mehrheitlich einem Feldweg. Kunstvolle Gebetsmauern, sogenannte Mani Mauern, säumen den Weg. Auf den gemeisselten Steintafeln bringen die Einheimischen Gebetsformeln (Mantras) und Wünsche an: Etwa die Hoffnung auf eine sichere Reise oder die Bitte, dass der Schafherde unterwegs nichts geschehen möge. Die häufigste Inschrift ist sicher das berühmte «Om Mani Padme Hum».

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

Trekking 3 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

8. Tag **Aufstieg nach Tisaling Sumdo**

Auch die zweite Etappe ist nicht allzu lang und ideal zum Einlaufen. Auf einfachem Weg gelangen wir an unser heutiges Ziel. Unser Camp stellen wir in der Nähe des Flusses auf. Am Nachmittag haben wir Zeit, die faszinierende Umgebung zu erkunden, auf einen Aussichtspunkt zu steigen oder einfach nur zu entspannen.

Übernachtung im Zelt in Tisaling Sumdo (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 7.5 km



9. Tag Unser erster Pass

Die heutige Etappe bringt uns über unseren ersten hohen Pass des Trekkings. Der Thratsang La Pass ist bereits 5170 Meter hoch. Beim Anstieg spüren wir die «dünne» Luft und mit bedächtigen Schritten laufen wir Richtung Passhöhe. Vielleicht sehen wir unterwegs bereits die ersten tibetischen Wildesel, sonst aber ziemlich sicher Murmeltiere, welche hier in grosser Zahl leben. Nach 3 bis 4 Stunden werden wir die Passhöhe erreichen. Hier oben hängen wir unsere Gebetsfahnen auf. Dies soll Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Ein kurzer Abstieg bringt uns hinunter in unser heutiges Camp, von wo wir eine herrliche Aussicht auf den Salzsee Tsokar und das weite Hochtal haben.

Übernachtung im Zelt in Tsokar Basin (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 8 km

10. Tag Zum Salzsee Tsokar

Die heutige Etappe führt uns mehrheitlich abwärts zur Quelle von Pangunagu. Dieser ehemals wunderschöne Ort hat viel von seinem Charme verloren, als hier ein fixes Zeltlager errichtet wurde. Wir werden unser Lager nicht hier aufschlagen, sondern laufen weiter um den Salzsee Tsokar nach Riyul. Die Uferregion des Salzsees mit grünen Wiesen und Quellen zieht zahlreiche Wasservögel an. Die Gegend ist im Winter ein beliebter Weideplatz für die Nomaden. Diese Gegend ist reich an Wildtieren. Ziemlich sicher sehen wir tibetische Wildesel und mit ein bisschen Glück sogar Blauschafe oder einen Wolf. Es gibt hier auch den sehr seltenen Schwarzhalskranich.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 19.5 km

11. Tag Wildtiere in Riyul

Heute verbringen wir einen Ruhetag an diesem wunderschönen Platz auf der weiten Hochebene von Tsokar. Wer Lust hat, macht eine schöne Wanderung zu einem Aussichtspunkt oberhalb des Camps oder zum Süsswassersee Startsabuk Tso. Ziemlich sicher sehen wir die anmutigen Kyangs (tibetische Wildesel), Wildgänse und mit ein bisschen Glück vielleicht sogar den äusserst seltenen Schwarzhalskranich. Während den letzten Jahren haben wir jeweils ein, zwei Paare mit Nachwuchs am Startsabuk Tso gesehen. Auch Wölfe kommen in dieser Gegend vor.

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

Optionale Wanderung zum Startsabuk Tso 4 h

12. Tag Nach Rajung Karu

Einen Tag brauchen wir für den Weitermarsch nach Rajung Karu. Hier lagern im Sommer 10 – 15 Nomadenfamilien mit ihren grossen Herden. Mit ein bisschen Glück treffen wir diese hier an. Dies kommt vor allem auf das Gras in diesem Jahr an. Sobald die Weiden kahlgefressen sind, ziehen die Nomaden weiter zum nächsten Lagerplatz.

Wir überqueren einen für Himalaya-Verhältnisse kleinen Pass, doch sollte der Aufstieg nicht unterschätzt werden. Falls die Nomaden noch hier sind, dann stellen wir in der Nähe einer befreundeten Nomadenfamilie unsere Zelte auf.

Übernachtung im Zelt in Rajung Karu (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 17 km



13. Tag **Ins Hochtal von Gyama Sumdo**

Zwei Pässe sind heute zu überqueren. Markiert sind sie mit grossen Steinhäufen und verwitterten Gebetsfahnen. Die aufgedruckten Gebete trägt der Wind zu den Göttern, die auf den Berggipfeln wohnen. Die Gegend gleicht immer mehr einer einsamen Hochgebirgswüste. Die eindrücklichen Farben der Gesteine werden abwechslungsreicher und verleihen den umgebenden Bergen eine bizarre Wirkung. Unser heutiges Lager stellen wir auf einer Höhe von über 5000 Metern auf. Am oberen Talende sehen wir schneebedeckte 6000er. Auch hier oben leben während des Sommers vielfach einige Nomadenfamilien mit ihren Herden.

Übernachtung im Zelt in Gyama Sumdo (5100 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 16 km

14. Tag **Über den 5850 Meter hohen Lanyar La**

Heute starten wir früh, denn wir haben eine anstrengende Etappe vor uns. Immer weiter steigen wir bergauf bis zur Passhöhe. Oben angekommen, sind alle Anstrengungen vergessen. Müde, aber überglücklich stehen wir auf dem höchsten Pass unseres Trekkings, dem 5850 Meter hohen Lanyar La. Wir hängen unsere Gebetsfahnen auf und geniessen die Aussicht auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel, die nun zum Greifen nahe sind. Nach einem langen Abstieg erreichen wir schliesslich unser Camp. Am Abend lassen wir uns von unserer Küchencrew verwöhnen.

Übernachtung im Zelt in Zozogong (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 17.5 km

15. Tag **Dem Flussbett entlang**

Mit wenig auf und ab folgen wir dem Zozogong Chu. Es ist eine sehr einsame Gegend, welche vor allem von wilden Blauschafen bewohnt wird. Mit ein bisschen Glück sehen wir einige Exemplare an den Talhängen oder vielleicht sogar einen einsamen Wolf auf Futtersuche. Auch heute überqueren wir einen Pass, dieser ist mit seinen 4800 Metern im Vergleich zu gestern aber eher «klein».

Übernachtung im Zelt in Manechan (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 25 km

16. Tag **Zum Salzsee Tsomoriri**

Heute erreichen wir den 4500 Meter hochgelegenen Salzsee Tsomoriri. Stahlblau liegt er wie eine Fata Morgana in der braunen Landschaft. Wir können uns kaum an diesem Anblick sattsehen. Vielleicht treffen wir sogar auf Nomadenzelte hier in Kyangdam. Dieser schöne Platz am südlichen Ende des Tsomoriri-Sees ist ein beliebter Weideplatz für die Nomaden aus der Umgebung. Mit grossen Herden von Schafen, Kaschmir-Ziegen und Yaks weiden sie die Umgebung um den See ab. Mit Kind und Kegel wohnen sie in grossen, braunen Yakhaar-Zelten. Dies ist unser letzter Trekkingtag und so feiern wir heute Abend mit unserer Mannschaft das gute Gelingen dieser nicht alltäglichen Route.

Übernachtung im Zelt in Kyangdam am Tsomoriri See (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 24.5 km

17. Tag **Ins Winterquartier der Nomaden**

Auf der neu erbauten Jeepstrasse fahren wir dem See entlang. Wir staunen, wie das Wasser immer wieder die Farbe wechselt, von tiefblau bis türkisgrün sind alle Schattierungen zu sehen. Am späteren Vormittag erreichen wir Korzok. Hier treffen wir nach vielen Tagen in unberührter Natur auf die erste feste Siedlung. Korzok ist das Hauptquartier der hiesigen Nomaden und vor allem die kältesten Wintermonate verbringen die Nomaden hier in festen Unterkünften.



Hinweis: Korzok selber kann nicht als schön bezeichnet werden und ist seit Jahren eine grosse «Baustelle». Auch die Zeltplätze hier sind nicht gerade schön, deshalb übernachten wir in einem Gasthaus oder in einem fixen Zeltcamp. Das Highlight sind die Umgebung und der überirdisch schöne See Tsomoriri. Am Nachmittag haben wir Zeit, um das Dorf und Kloster zu besichtigen oder um einen der umliegenden Hügel hinter Korzok zu besteigen. Von oben her hat man eine schöne Aussicht auf den See und die Umgebung. Übernachtung im Gasthaus oder in fixem Zeltcamp in Korzok (4500 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 2 h

18. Tag Zurück in die Zivilisation oder Start der optionalen Verlängerung

Es heisst Abschied nehmen vom Nomadenleben. Mit dem Fahrzeug fahren wir zurück in fruchtbarere Gebiete und in die Zivilisation. Nach langem geniessen wir wieder den Luxus von richtigen Betten und einer warmen Dusche.

Es ist auch möglich, optional den Gipfel des 6200 Meter hohen Mentok zu besteigen, siehe Seite 11. Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 6 – 7 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!



Optionale Verlängerung «Besteigung Mentok»

18. Tag Aufstieg ins Basecamp

Wir verabschieden uns vom Rest der Gruppe und nehmen zusammen mit einem lokalen Führer die optionale Verlängerung respektive die Besteigung des Gipfels des Mentok in Angriff. Wir steigen hoch ins Basecamp vom Mentok. Je nach Wasservorkommen stellen wir auf einer Höhe von 5000 Metern oder ein bisschen höher die Zelte auf. Das Gepäck wird auch hier von unseren Pferden transportiert.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Mentok (5150 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 5 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 5.5 km

19. Tag Besteigung des über 6000 Meter hohen Mentok

Frühmorgens starten wir die Besteigung. Das Ziel ist einer der zwei Gipfel des Mentok. Übersetzt heisst dieser schöne Berg «Blume». Die Gipfel Mentok I und II liegen im Bereich von 6200 Metern. Zusammen mit dem lokalen Bergführer wird besprochen, ob der Gipfel I oder II oder sogar beide zusammen bestiegen werden. Der Mentok ist bei guten Verhältnissen technisch einfach, Steigeisen und Pickel werden in der Regel gebraucht. Von oben haben wir einen absolut umwerfenden Blick auf den stahlblauen See Tsomoriri und die umliegenden, schneebedeckten Berggipfel. Wir geniessen dieses einmalige Panorama und kehren anschliessend erschöpft, aber überglücklich zurück in unser kleines Basecamp. Hier werden wir bereits von unserem Koch erwartet mit einer Tasse heissem Tee.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Mentok (5150 Meter). (F,M,A)

Besteigung 8 – 12 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 1050 m, Gehdistanz 8 km

20. Tag Hinunter nach Korzok

Nach einem gemütlichen Frühstück geht es zurück nach Korzok, wo wir den Nachmittag zu unserer Verfügung haben. Schön ist eine Wanderung dem See entlang oder ein Besuch des kleinen Klosters von Korzok.

Dieser Tag ist auch Reservetag für die Besteigung, falls das Wetter am Vortag nicht gut war. In dem Fall würden wir nach einer Besteigung am selben Tag zurück nach Korzok wandern.

Übernachtung im Gasthaus oder in fixem Zeltcamp in Korzok (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 5.5 km

21. Tag Zurück in die Zivilisation

Es heisst Abschied nehmen vom Nomadenleben und unserer kleinen Begleitmannschaft. Mit dem Jeep fahren wir 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 6 – 7 h

22. 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)



23. 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

24. 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.

Die optionale Besteigung des Mentok wird von einem lokalen englischsprechenden Bergführer geleitet.

Unser Kommentar zur Reise

Pioniertrekking auf kaum begangener Route über das Hochplateau von Changthang. Über etliche 5000 Meter hohe Pässe und als Höhepunkt über einen der höchsten Pässe Ladakhs, Besuch bei befreundeten Nomadenfamilien und überirdisch schöner Salzsee Tsomoriri.

Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), sehr gute Kondition, 3 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 5 Tagesetappen von 5 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 8 Stunden.
 - Optionale Verlängerung «Besteigung Mentok» mit 2 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, Gipfelbesteigung vom 6250 Meter hohen Mentok von 8 – 12 Stunden (SAC WS – ZS), bei guten Verhältnissen technisch einfacher, aber steiler An- und Abstieg, Steigeisen und Pickel werden gebraucht.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden, 1 Ganztagesetappe.
-

Unterkünfte

In Ladakh übernachten wir in einem Gasthaus oder einfachen Hotel. WC und Dusche sind im Zimmer. Die Unterkünfte in Ladakh 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. Für die Gipfelbesteigung bringen Sie zusätzlich noch Ihre eigene Bergausrüstung (Klettergurt, Pickel, Steigeisen, 2 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge zur Selbstsicherung und Helm) mit. Wir haben vor Ort einige Sets an Bergausrüstung im Lager, welche gemietet werden können. Es hat, solange der Vorrat reicht. Mehr Infos zum Mieten der Bergausrüstung finden Sie auf unserer Website: www.himalayatours.ch/bergausruestung

Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiseteilnehmer 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 Reiseteilnehmern 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

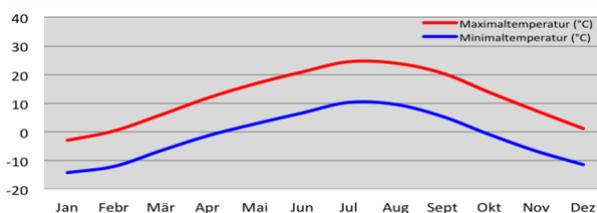
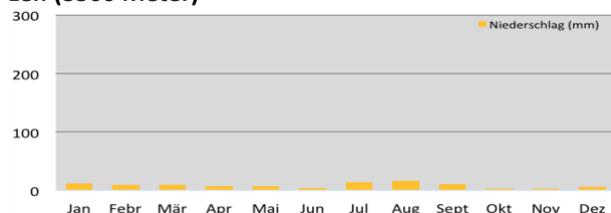
August ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen oder sogar heissen Temperaturen. Es kann auch auf 4500 Metern bis zu 30 Grad heiss werden. Bei Wetterumschwüngen oder in der Höhe kann es kühl oder kalt sein, Temperaturen in der Nacht können in den höchsten Lagern und in den Basecamps der Gipfel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

Klimaverschiebungen

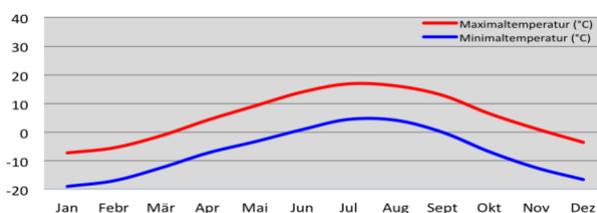
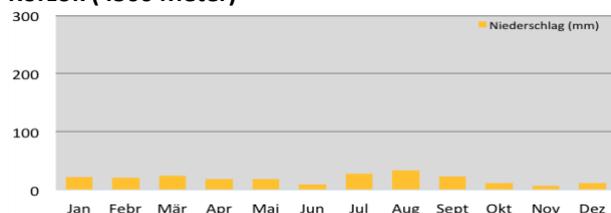
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Leh (3500 Meter)



Korzok (4500 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
 - 7 Übernachtungen im Gasthaus im Doppelzimmer in Ladakh
 - 11 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 Tsomoriri
 - 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

- 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



Leistungen inbegriffen optionale Verlängerung «Besteigung Mentok»

- 2 Übernachtungen im Doppelzelt
 - 1 Übernachtung im Gasthaus oder fixem Zeltcamp im Doppelzimmer in Korzok
 - Vollpension
 - Gipfelpermit für den 6000er
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
 - Lokaler englischsprechender Bergführer plus Begleitmannschaft
-

Leistungen nicht inbegriffen optionale Verlängerung «Besteigung Mentok»

- Trinkgelder (CHF 40 – 60 pro Person)
- 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	4600
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	5350

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	200
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	600

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.

Kosten optionale Verlängerung «Besteigung Mentok»

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	700
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	800
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	900

Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen.	CHF	500
--	-----	-----

Einzelzimmer und -zelt optionale Verlängerung

CHF	100
-----	-----

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