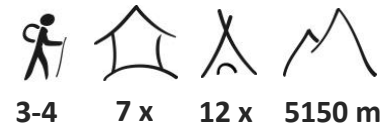


# HIMALAYA TOURS



## Phantastisches Trekking in Zanskar

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Spannendes Trekking auf einer unbekannten und einsamen Route

**27. Juli – 17. August 2024**

**31. August – 21. September 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Sehr spannendes Trekking auf kaum begangenen Wegen**
- **Phantastische Gebirgswelt in Zanskar**
- **Spektakuläre Route über mehrere 5000 Meter hohe Pässe**
- **Begegnungen mit Zanskaris in abgelegenen Dörfern**
- **Mystisches Höhlenkloster Phuktal**

Eine lange, abenteuerliche Fahrt bringt uns ins ehemalige Königreich Zanskar, welches bis in die siebziger Jahre für Ausländer gesperrt war. Die Abgeschlossenheit und das unzugängliche Gelände liessen eine eigenständige Kultur entstehen, welche sich bis heute erhalten hat. Vom mystischen Höhlenkloster Phuktal wandern wir auf einer wenig begangenen Route über hohe Pässe, durch tiefe Schluchten und vorbei an einsamen Dörfern und Yakhirten mit ihren Herden.

Diese Reise haben wir vor wenigen Jahren zum ersten Mal durchgeführt. Thomas Zwahlen hat dieses sehr entlegene Gebiet vor einigen Jahren als einer der ersten westlichen Besucher erkundet. Auf dieser Route überqueren wir etliche hohe Pässe, gehen steilen Schluchten entlang und kommen an einsamen Dörfern vorbei. Diese alte Route ist eines der spannendsten Trekkings im Himalaya und definitiv ein Highlight in unserem Reiseangebot.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	9
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

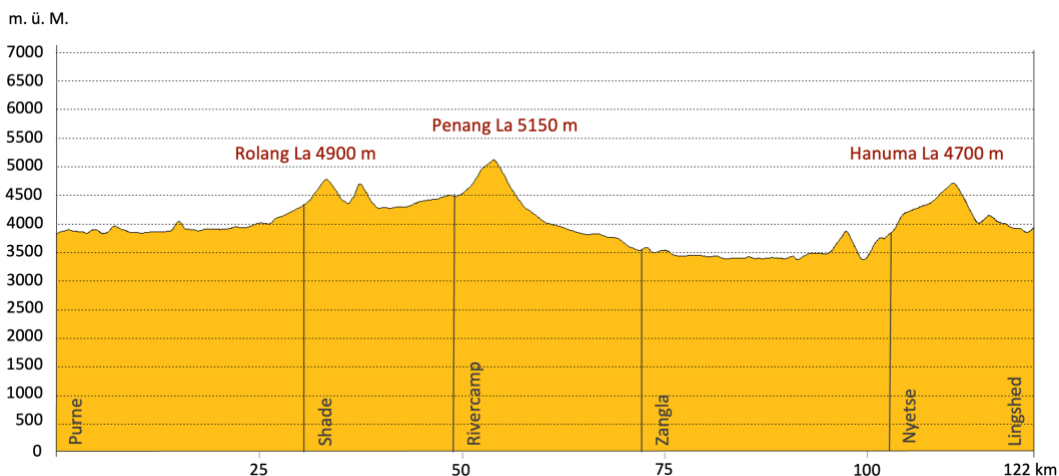


## Reiseroute und Höhenprofil

### 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	122 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Aufstieg	5650 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Abstieg	5550 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	3
		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 **1000-jähriges Kloster Alchi und Lamayuru**

Wir starten unsere 3-tägige Fahrt ins Königreich Zanskar. Unseren ersten Stopp machen wir in 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. 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.

Anschliessend fahren wir weiter nach Lamayuru. Dies ist von seiner Lage her eines der eindrucklichsten Klöster in Ladakh. Es liegt oberhalb des legendären Mondtales mit seinen bizarren Felsformationen. Nicht entgehen lassen sollten wir uns den selten besuchten Sengge Lhakang. Dieser «Löwentempel» liegt unterhalb des eigentlichen Klosters und wird von den meisten Besuchern übersehen. Die zornvollen Schutzgottheiten und tanzenden Skelette an den Wänden verleihen dem Raum eine mysteriöse Atmosphäre.

Übernachtung im Gasthaus in Lamayuru (3600 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h



## 5. Tag Lange Fahrt und Höhlenkloster Shergol

Heute steht uns ein langer, anstrengender Tag auf der Strasse bevor. Ein zeitiger Aufbruch ist zu empfehlen. Wir unterbrechen die Fahrt in Shergol, wo abseits der Hauptroute ein kleines Höhlenkloster an einer Felswand «klebt». Wenn wir Glück haben, ist der Mönch oder die Nonne mit dem Schlüssel da.

Die nächsten Stunden fahren wir durch den muslimischen Teil von Ladakh, was den Häusern und den Moscheen am Strassenrand anzusehen ist. In der Region um Parkachik schlagen wir unsere Zelte auf. Vom Zeltplatz aus haben wir einen schönen Ausblick auf die 7000er Nun und Kun, die zwei höchsten Gipfel in Zanskar.

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

Fahrzeit 8 – 10 h

---

## 6. Tag Nach Zanskar

In Rangdum steht das Kloster sehr fotogen auf einem Hügel. Stetig steigt die Strasse bis auf den 4400 Meter hohen Pass Pentse La. Auf der Passhöhe hat es auf der rechten Seite einen wunderschönen Bergsee, der sich bei warmem Wetter gut für eine Mittagspause eignet. Das Bergpanorama ist einmalig und spiegelt sich häufig im glasklaren Wasser des kleinen Bergsees. Danach geht die Fahrt weiter, vorbei am mächtigen Drung Durung Gletscher ins Haupttal von Zanskar und zum kleinen Hauptort Padum. Hier stellen wir unsere Zelte bei einer befreundeten, einheimischen Familie auf. Dort können wir die lokale Skischule besuchen, in welcher Thomas und Martina Zwahlen, Gründer von Himalaya Tours, im Winter 2006 vielen einheimischen Kindern und Jugendlichen Skiunterricht erteilt haben.

Hinweis: Die indische Regierung hat Budgets für eine Verbesserung der Strassen in Ladakh und Zanskar gesprochen und so werden die oftmals sehr schlechten Strassen teils neu gebaut und erweitert. Es ist immer mal wieder mit Baustellen und dementsprechend ruppigen Strassenverhältnissen zu rechnen.

Übernachtung im Zelt in Padum (3600 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 8 – 10 h

---

## 7. Tag Königreich 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 hinab 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, welches vom Tantriker Guru Padmasambhava vor über 1000 Jahren bezwungen worden sein soll. Als Zeichen seines Sieges soll er auf dessen Brust dieses Kloster errichtet haben. Die Statue im Klosterraum soll die Fähigkeit haben, zu den Gläubigen zu sprechen. Danach laufen wir zurück nach Padum und erkunden den kleinen Markt. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung.

Übernachtung im Zelt in Padum (3600 Meter). (F,M,A)

Wanderung 1 ½ h

---

## 8. Tag Trekkingstart

Frühmorgens fahren wir zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Zurzeit wird eine Strasse dem Zanskar-Fluss entlang gebaut. Wir fahren soweit die Strasse fahrbar ist und es Sinn macht. Dort treffen wir auf die Pferde, welche während den nächsten Tagen und Wochen unsere Begleiter sein werden und das gesamte Gepäck transportieren. Zusammen ziehen wir los.

Am Nachmittag erreichen wir Phuktal, eines der faszinierendsten Höhlenkloster im Westhimalaya. Das Kloster und die Mönchshäuser kleben abenteuerlich an der steilen Felswand. Die eigentlichen Räume des Klosters liegen in natürlichen Höhlen, so dass nur die Fassaden sichtbar sind. Wir haben genügend Zeit, die einmalige



Anlage zu erkunden. In den letzten Jahren haben Renovationen im Kloster stattgefunden, welche leider der Atmosphäre des Klosters etwas Abbruch getan haben.

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

Fahrzeit 3 h, Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 9. Tag **Auf abenteuerlichem Weg**

Vielleicht haben wir Glück und können am Morgen einer Gebetszeremonie im Kloster beiwohnen oder es ist gerade Schule. Häufig üben sich dort die kleinen Mönche im Debattieren. Anschliessend nehmen wir den Weiterweg in Angriff. Spektakulär schlängelt sich der Pfad den steilen Abhängen der Tsarap-Schlucht entlang. Der Weg wurde erst kürzlich ausgebessert und hat wieder eine angenehme Breite. Wir übernachten in Yata bei einer kleinen Quelle.

Übernachtung im Zelt in Yata (4000 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 10 km

---

## 10. Tag **Ins Bergdorf Shade**

Der Weg führt weiter dem Tsarap-Fluss entlang auf einer alten Salzkarawanen-Route. Tsa heisst Salz und Rap ist eine seichte Stelle zum Überqueren. Auf dieser Route haben Nomaden jahrhundertlang Salz aus Tibet nach Zanskar transportiert und dort gegen Gerste eingetauscht.

Nach 1 bis 2 Stunden verlassen wir den Tsarap und folgen dem kleinen Fluss Shade Chu. Dieser kann seit kurzem auf einer neuen Brücke überquert werden. Vorbei am kleinen Weiler Thantak kommen wir ins Dorf Shade. Dieses Dorf ist eines der einsamsten in Zanskar und für uns eines der schönsten Dörfer im ganzen Himalaya.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 13.5 km

---

## 11. Tag **Über den ersten Pass**

Von Shade steigen wir auf zum ersten Pass des Trekkings. Der Rolang La ist um die 4900 Meter hoch und wir spüren während des Anstieges die «dünne Luft». Auf der Passhöhe sollten wir farbige Gebetsfahnen aufhängen, wie es Brauch ist im Himalaya. Der Wind wird die aufgedruckten Gebete zu den Göttern bringen, welche auf den Bergspitzen wohnen. Dies soll eine sichere Weiterreise bringen. Wir überqueren heute noch einen zweiten Pass, den Lar La.

Übernachtung im Zelt nach dem Lar La (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 1050 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 12. Tag **Hirten und Yaks**

In dieser Gegend weiden vielfach Leute aus dem Dorf Shade ihre Yakherden. Es ist also gut möglich, dass wir welche am Weg antreffen werden. Die heutige Etappe ist eher gemütlich nach den zwei Passüberquerungen vom letzten Tag.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 200 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 13. Tag **Auf einsamen Wegen**

Wir überqueren einen weiteren Pass. Dieser ist etwas mehr als 5100 Meter hoch. Die Einheimischen nennen ihn Penang La. Heute haben wir neben der Passüberquerung auch einige Male einen Bach oder Fluss zu durchqueren. Nach einem langen, anstrengenden Tag kommen wir nach Zangla Sumdo.

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

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 1250 m, Gehdistanz 16.5 km

---



## 14. Tag In den ehemaligen Königsort Zangla

Heute geht es vorwiegend leicht abwärts. Dafür haben wir aber wieder etliche Male einen Fluss zu durchqueren, bevor wir nach Zangla kommen. Dieses Dorf war früher Sitz von einer der zwei Königsfamilien, welche über Zanskar geherrscht haben. Hier sind wir zurück im Haupttal von Zanskar.

Übernachtung im Zelt in Zangla (3500 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 9 km

---

## 15. Tag Entlang des Zanskarflusses

Die heutige Etappe führt entlang des mächtigen Zanskarflusses. Der erste Teil ist auf einer Strasse, bevor wir dann den mächtigen Zanskarfluss auf einer Brücke überqueren können. Vorbei am Dorf Pidmo führt unser Weg weiter ins Dorf Hanumil. Ab hier sind wir auf einer klassischen Route unterwegs.

Übernachtung im Zelt in Hanumil (3400 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 16. Tag Nach Nyetse

Der Zanskarfluss verschwindet in einer unpassierbaren Schlucht. So steigen wir eine Flanke steil hoch Richtung Parfi La, einem kleinen Pass knapp unterhalb der 4000 Meter-Grenze. Steil geht es auch wieder hinunter, wo wir auf einer Holzbrücke den tosenden Fluss Oma Chu («Milchwasser») überqueren. Noch einmal steigt der Weg an zum Lagerplatz in Nyetse.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 14 km

---

## 17. Tag Über den 4700 Meter hohen Hanuma La nach Lingshed

In einer engen Schlucht steigen wir Richtung Pass auf. Die Landschaft und Vegetation werden immer karger. Nach einem langen Anstieg sehen wir die Gebetsfahnen auf der Passhöhe im Wind flattern. Erschöpft aber glücklich geniessen wir eine wunderschöne Aussicht. Man möchte gar nicht mehr weiter, sondern sitzen bleiben und nur noch schauen. Der Abstieg ist steil und am späteren Nachmittag erreichen wir das Dorf Lingshed. Wunderschön gelegen in einem Talkessel, ist es eines der grössten Dörfer in Zanskar.

Hier übernachteten wir in einem sehr einfachen Familienhaus. Luxus dürfen wir keinen erwarten. Das Bett ist einfach, evtl. nur eine Matratze am Boden und allenfalls auch in einem Mehrbettzimmer. Dafür erhalten wir einen Einblick ins Familien- und Dorfleben. Je nach Gruppengrösse teilen wir uns allenfalls auf verschiedene Familienhäuser auf.

Übernachtung in sehr einfachem Familienhaus in Lingshed (3900 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 1050 m, Gehdistanz 18.0 km

---

## 18. Tag Ruhe- und Reservetag in Lingshed

Der heutige Tag ist ein Ruhe- und Reservetag, falls es unterwegs zu einer Verzögerung kommen sollte. Wir haben Zeit, um das Dorf mit seinem grossen Männer- und dem kleineren Frauenkloster zu besuchen. Vielleicht sind auf den zahlreichen, im weiten Talkessel verstreuten Äckern Feldarbeiten im Gang. Es wird vor allem Gerste angebaut, aber wegen der geschützten Lage wachsen hier auch Kartoffeln und anderes, dies trotz der grossen Höhe von fast 4000 Metern.

Übernachtung in sehr einfachem Familienhaus in Lingshed (3900 Meter). (F,M,A)



## 19. Tag Zurück nach Leh

Heute fahren wir zurück nach Leh. Eine spannende Fahrt bringt uns über einige hohe Pässe in Indus-Tal und weiter in den Hauptort. Hier geniessen wir nach langem wieder einmal den Luxus eines richtigen Bettes und einer warmen Dusche.

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

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 20. 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)

---

## 21. 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)

Flugzeit 1 ¼ h, Fahrzeit ½ h

---

## 22. 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 englischsprachenden 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

Diese Route wurde bisher kaum begangen. Wir gehen an spektakulären Schluchten entlang, überqueren etliche hohe Pässe und besuchen das einsame Dorf Shade. Dies ist eine der schönsten und spannendsten Trekkingrouten im ganzen Himalaya. Aber psst! ... nicht weiter erzählen.

---

### Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 3 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 7 Tagesetappen von 5 – 8 Stunden.
  - Etliche Flussüberquerungen zu Fuss während des Trekkings.
  - Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, Ausdauer für 3 Ganztagesetappen.
- 

### 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. Während dem Trekking und der Anreise nach Zanskar übernachten wir in Zelten, ausser in Lamayuru, wo wir in einem sehr einfachen Gasthaus übernachten.

In Delhi haben wir ein Zimmer in einem guten Mittelklassehotel.

---

### Übernachtungen bei lokalen Familien

Bei Übernachtungen bei lokalen Familien dürfen wir keinen Luxus erwarten. Das Bett ist einfach, evtl. nur eine Matratze am Boden und allenfalls auch in einem Mehrbettzimmer. Die Toilette ist meistens «local style» (Plumpsklo) und einen Ofen zum Heizen gibt es nur in der Küche. Die Mahlzeiten werden von der lokalen Familie zubereitet und wir haben so die Gelegenheit, wirklich einheimisches Essen zu geniessen.

Unsere Ansprüche an Komfort sollten eher bescheiden sein, aber dafür haben wir einen Einblick ins Leben einer einheimischen Familie, wie er den meisten Reisenden leider verwehrt bleibt.

---

### 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 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

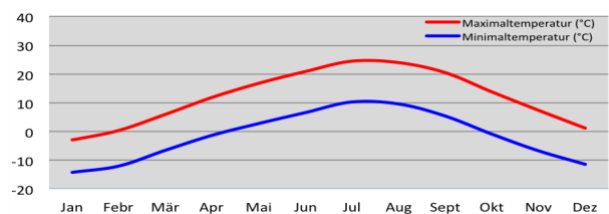
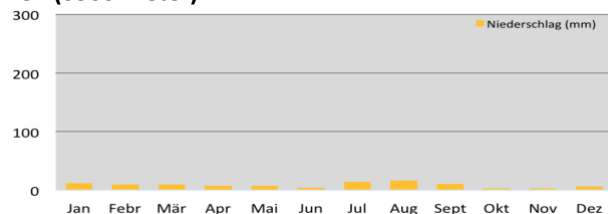
August/September ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen oder sogar heissen Temperaturen. Es kann auch auf 4500 Metern bis über 20 Grad warm werden. Bei Wetterumschwüngen oder in der Höhe kann es kühl oder kalt sein, Temperaturen in der Nacht können in den höchsten Lagern null Grad oder weniger betragen. Schnee ist um diese Jahreszeit selten, in der Regel herrscht recht stabiles Wetter.

### Klimaverschiebungen

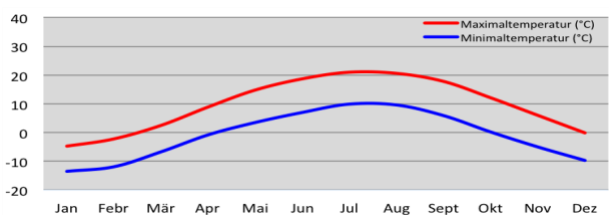
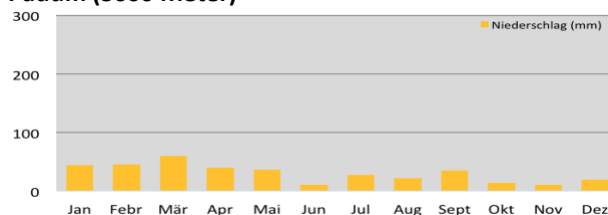
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Leh (3500 Meter)



#### Padum (3600 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
  - 2 Übernachtung in einfachem Familienhaus (evtl. im Mehrbettzimmer)
  - 12 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
  - 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	4600
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>5350</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	400
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	900

### 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 470**

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