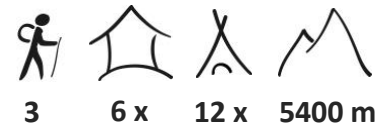


HIMALAYA TOURS



Sieben Pässe zum Tsomoriri-See mit optionaler Besteigung Mentok (6250 m) mit Schweizer Reiseleitung



Trekking über das einsame Hochplateau zu einem der schönsten Seen im Himalaya

20. Juli – 9. August 2024 (mit optionaler Besteigung Mentok bis 11. August 2024)



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- **Jahrhundertealte Klöster im Indus-Tal**
- **Eindrückliche Weite und Stille des Rupshu-Hochplateaus**
- **Spannende Begegnungen mit befreundeten Nomadenfamilien**
- **Sagenumwobener Salzsee Tsomoriri auf 4500 Metern**
- **Technisch einfaches Trekking in grosse Höhen**
- **Optionale Besteigung des 6200 Meter hohen Mentok**

Im Sommer wie im Winter ziehen die Nomaden mit ihren Herden von Kaschmirziegen, Schafen und Yaks über das fast 5000 Meter hohe Hochplateau von Rupshu nahe der Grenze zu Tibet. Thomas Zwahlen, Gründer von Himalaya Tours, war bereits viele Monate mit diesen Nomaden unterwegs. Seine langjährigen Beziehungen zu den Familien ermöglichen uns schöne Begegnungen und einmalige Einblicke ins Leben der Nomaden.

Unser Trekking führt uns über das einsame Hochplateau, welches kaum feste Siedlungen hat. Diese karge Region wird hauptsächlich von Nomadenfamilien bewohnt und ist sehr reich an Wildtieren. Wir haben eine gute Chance, Blauschafe, tibetische Wildesel, Argalischafe, Wildgänse und Wildenten zu sehen. Vielleicht haben wir Glück und sehen sogar den seltenen Schwarzhalskranich oder einen Wolf. Ziel unserer Reise ist der 4500 Meter hohe Salzsee Tsomoriri. Dieser liegt stahlblau wie eine Fata Morgana in der braunen und kargen Bergwelt.

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 5430 aufgehalten haben.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	5
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	12
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	14
Klima und Wetter	15
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	16
Gruppengrösse und Kosten	18

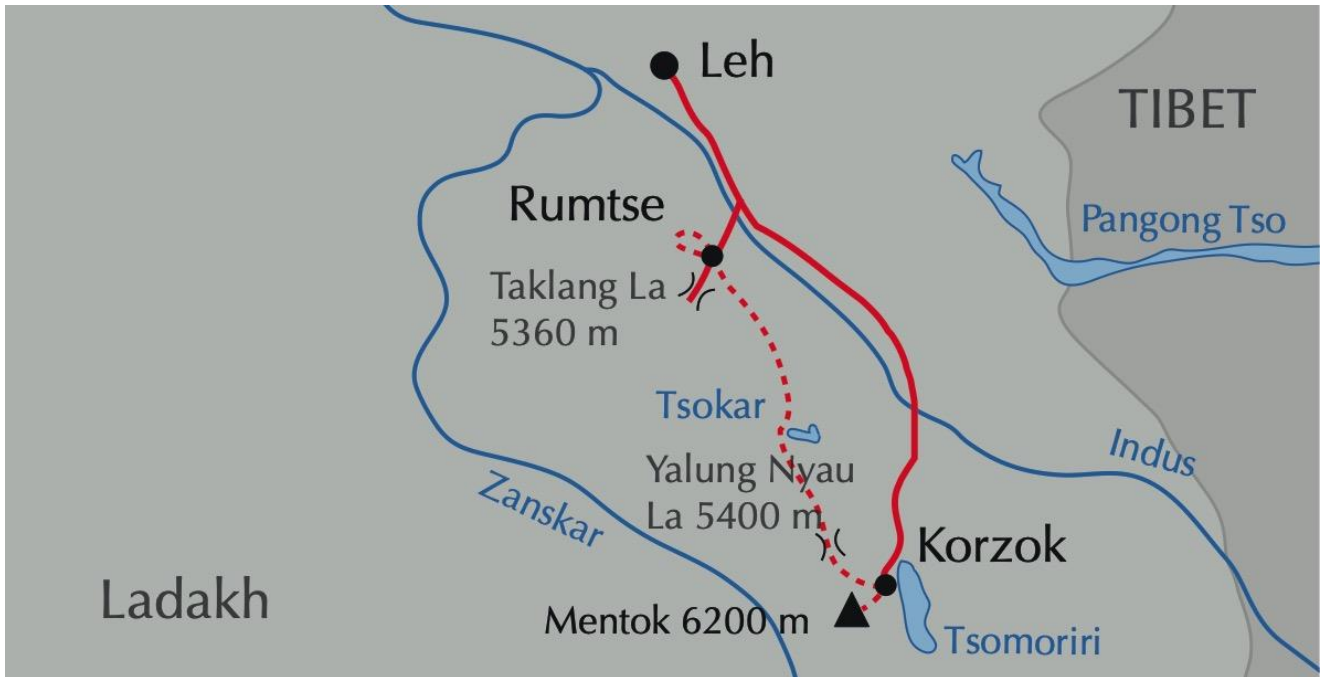
Weitere Infos

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



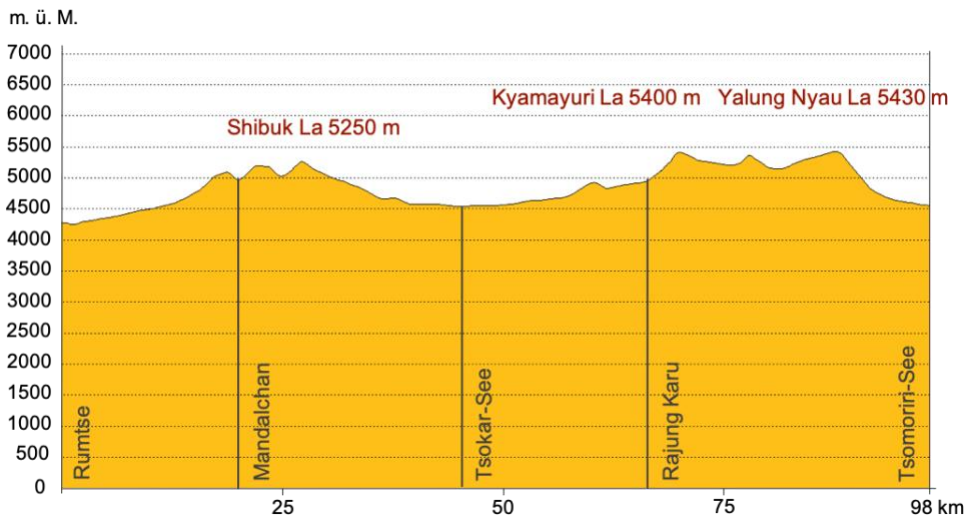
Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute





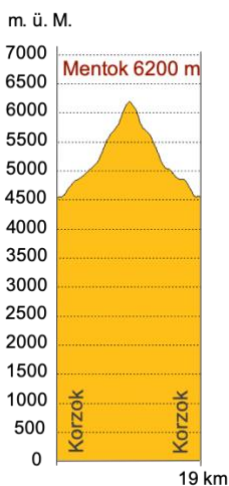
Höhenprofil (ohne optionale Besteigung des Mentok)



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	98 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Aufstieg	3100 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	2800 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Höhenprofil (optionale Besteigung des Mentok)



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 welchem 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 1000-jähriges Kloster Alchi und Saspol-Höhlen

Nach dem Frühstück besuchen wir die Höhlen im Dorf Saspol. Ein kurzer und steiler Aufstieg bringt uns in die oberhalb des Dorfes gelegenen Höhlen und wir werden belohnt mit jahrhundertealten, wenig bekannten Höhlenmalereien. Zu Fuss wandern wir zurück durch das malerische Dorf und fahren dann weiter 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, Wanderung ½ h

6. Tag Kloster Hemis und weiter zum Ausgangspunkt des Trekkings

Heute fahren wir zum Ausgangspunkt des Trekkings. Die Fahrt unterbrechen wir unterwegs für den Besuch des Klosters Hemis, dem reichsten in Ladakh. Noch beeindruckender aber ist das kleine Höhlenkloster Götsang oberhalb von Hemis. Hierher ziehen sich die Mönche von Zeit zu Zeit zur Meditation zurück. Hier wird auch «lo sum chos sum» praktiziert. Das heisst, die Mönche meditieren während 3 Jahren, 3 Monaten und 3 Tagen eingeschlossen in einer Zelle. Dieses selten besuchte Höhlenkloster ist einer der heiligsten buddhistischen Orte im ganzen Westhimalaya.

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

Fahrzeit 2 – 2 ½ h, Wanderung 1 ½ – 2 h

7. Tag Akklimationstag

Da wir während des Trekkings sehr schnell auf Höhen von über 5000 Metern sein werden, verbringen wir einen Akklimationstag in Rumtse. Am Vormittag fahren wir auf der spektakulären Strasse hoch zum Taklang La Pass. Dieser gilt mit einer Höhe von 5360 Metern als einer der höchsten Strassenpässe der Welt. Von oben her geniessen wir die schöne Aussicht und sehen sogar einen Zipfel des Sees Tsokar, welchen wir in der Hälfte des Trekkings erreichen werden.

Nach der Rückfahrt nach Rumtse können wir noch eine kleine Wanderung in der Umgebung machen. Vielleicht haben wir Glück und sehen am späteren Nachmittag die Hirten mit ihren Schaf- und Ziegenherden nach Rumtse zurückkommen.

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

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 1 – 2 h

8. Tag Trekkingstart

Zusammen mit unserer Begleitmannschaft sowie den Pferden, die in den nächsten Tagen unsere treuen Begleiter sein werden, verlassen wir die Siedlung Rumtse. 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». Anfangs wandern wir an Flussufern und grünen Wiesen vorbei, bis wir dann langsam, aber sicher in die karge Hochwüste gelangen.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 9 km

9. Tag Unser erster Pass auf dem Trekking

Die heutige Etappe bringt uns über unseren ersten hohen Pass von insgesamt sieben Pässen, welche wir auf dem Trekking überqueren werden. Der Kyamar La ist bereits über 5000 Meter hoch. Beim Anstieg spüren wir die «dünne» Luft und mit bedächtigen Schritten laufen wir Richtung Passhöhe. Wir sollten unsere Augen offen



halten, in dieser Gegend gibt es einige Exemplare des sehr seltenen Argali Wildschafes. Dieses hat mächtige Hörner und es soll in Ladakh nur noch 200 bis 400 Exemplare geben. Nach gut drei Stunden erreichen wir die Passhöhe. Hier oben hängen wir unsere Gebetsfahnen auf. Dies soll Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Ein kurzer Abstieg bringt uns hinunter nach Mandalchan, wo wir am Nachmittag ruhen sollten, sind wir hier doch auf einer Höhe von fast 5000 Metern.

Übernachtung im Zelt in Mandalchan (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 200 m, Gehdistanz 11 km

10. Tag **Schöne Aussicht**

Wir nutzen die Morgenfrische, um unseren nächsten Pass Mandalchan La (5150 Meter) zu überqueren. Nach einem kurzen, steilen Aufstieg stehen wir auf der Passhöhe. Vielleicht sehen wir von oben bereits die ersten tibetischen Wildesel (Kyang), sonst aber ziemlich sicher Murmeltiere, welche hier in grosser Zahl leben. Auf einem angenehmen Höhenweg laufen wir weiter, bevor wir nach Tisaling absteigen. Oftmals steht hier ein einsames Teezelt und falls jemand «zu Hause» ist, können wir für einen heissen Tee oder ein erfrischendes Getränk einkehren.

Der nächste Pass Shibuk La (5250 Meter) ist anstrengender zu überqueren. Aber die Aussicht von oben lohnt den Aufstieg. Wir sehen von hier zum ersten Mal den Salzsee Tsokar. Wer noch nicht müde ist, kann vom Lagerplatz aus den Bergrücken auf der linken Seite besteigen. Von oben haben wir einen einmaligen Panoramablick über das schöne Hochplateau und den Tsokar.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 12.5 km

11. Tag **Zum Salzsee Tsokar**

Die heutige Etappe führt uns mehrheitlich abwärts und mit einem kurzen Gegenanstieg 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 herum 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.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 16 km

12. Tag **Wildtiere in Riyul**

Heute legen wir einen Ruhetag ein an diesem wunderschönen Platz auf der weiten Hochebene von Tsokar. Wer Lust hat, macht eine schöne Wanderung quer 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

13. Tag **Zu den Nomaden nach Rajung Karu**

Einen Tag brauchen wir für unseren Weitermarsch zu den Zelten der ersten Nomaden. Wir überqueren einen für Himalaya-Verhältnisse kleinen Pass, doch sollte der Aufstieg nicht unterschätzt werden. In der Nähe einer befreundeten Nomadenfamilie werden wir unsere Zelte aufstellen.

Hinweis: In der Regel lagern 10 – 15 Nomadenfamilien um diese Jahreszeit hier. Dies hängt aber sehr vom



vorhandenen Gras ab und kann von uns nicht garantiert werden. Falls die Nomaden nicht hier sein sollten, werden wir den morgigen Ruhetag eventuell nach Gyama Sumdo oder an den Tsomoriri verschieben.

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

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

14. Tag **Nomadenleben**

Heute geniessen wir das Treiben und Leben im Nomadenlager. Wir sitzen mit den Nomaden bei Buttertee und Ziegenmilch in den geräumigen Zelten, schauen dem Treiben im Lager zu und probieren vielleicht sogar eine Ziege zu melken. Es ist sehr eindrücklich, wie die Nomaden mit Kind und Kegel in dieser unwirtlichen Gegend leben können. Es sind sehr fröhliche und gastfreundliche Menschen.

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

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

Gleich zwei hohe 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 und auch hier oben leben während des Sommers vielfach einige Nomadenfamilien mit ihren Herden.

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

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

16. Tag **5430 Meter hoher Yalung Nyau La**

Mittlerweile gut akklimatisiert, erscheint uns der Aufstieg zum letzten und höchsten Pass wie ein «Kinderspiel». Von der Passhöhe erblicken wir zum ersten Mal den majestätisch wirkenden, stahlblauen See Tsomoriri. Das Lager errichten wir etwas abseits der kleinen Siedlung Korzok. Dies ist das Winter-Hauptquartier der hiesigen Nomaden und die Gerstenfelder auf 4500 Meter gehören zu den höchsten Anbaugebieten der Welt.

Hinweis: Korzok selber kann nicht als schön bezeichnet werden und ist seit Jahren eine grosse «Baustelle».

Auch die Zeltplätze hier sind nicht gerade schön. Das Highlight sind die Umgebung und der überirdisch schöne See Tsomoriri.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 16.5 km

17. Tag **Salzsee Tsomoriri oder Start der optionalen Verlängerung**

Einen ganzen Tag lang haben wir Zeit, die Schönheit dieser Gegend zu geniessen. Der See Tsomoriri ist einer der schönsten Seen im ganzen Himalaya. Über 30 Kilometer lang und stahlblau erscheint er in dieser kargen Landschaft wie eine Fata Morgana. Auf beiden Seiten ist er von Schneekuppen und 6000ern umgeben und am unteren Ende des Sees reicht der über 7000 Meter hohe Shilla Peak fast bis in den Himmel. Dieser trennt auch das Gebiet Ladakh von Spiti, dem Land der Wolkenmenschen. Den heutigen Tag sollten wir nutzen, um eine Wanderung dem See entlang zu machen oder auf die Hügel hinter Korzok hochzusteigen.

Es ist auch möglich, optional den Gipfel des 6200 Meter hohen Mentok zu besteigen, siehe Seite 10.

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



18. Tag Zurück in die Zivilisation

Es heisst Abschied nehmen vom Nomadenleben und unserer 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

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)

Flugzeit 1 ¼ h, Fahrzeit ½ 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»

17. 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

18. 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 her 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

19. 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 Zelt in Korzok (4500 Meter). (F,M,A)

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

20. 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

21. 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)



22. 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

23. 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 Mary Gubser geleitet. Mary hat eine sehr grosse Himalaya Erfahrung. Sie hat bereits unzählige Reisen nach Nepal, Tibet, Bhutan, Ladakh, Sikkim und in andere Himalaya-Regionen unternommen. Mit ihrer sympathischen Art, ihrem grossen Wissen und ihrer Verlässlichkeit ist sie eine ideale Reiseleiterin.



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

Unser Kommentar zur Reise

Einsames Hochplateau und einmalige Begegnungen mit den Nomaden. Und den stahlblauen Tsomoriri muss man einmal in seinem Leben gesehen haben. Ein Klassiker in unserem Programm und trotzdem nur wenig begangen. Wer Lust hat, kann gut akklimatisiert auf den technisch einfachen 6000er Mentok steigen.

Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 2 Tagesetappen von 4 – 5 Stunden, 5 Tagesetappen von 5 – 7 Stunden.
 - Optionale Verlängerung «Besteigung Mentok» mit 2 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, Gipfelbesteigung vom 6200 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 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. Ausserhalb von Leh logieren wir in einfachen Gasthäusern. Hier ist der Standard teilweise deutlich einfacher als im Hauptort Leh. WC/Dusche ist aber grundsätzlich auch hier im Zimmer (in Ausnahmefällen auf der Etage). 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 Zelta 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

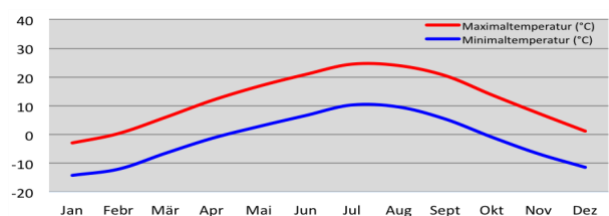
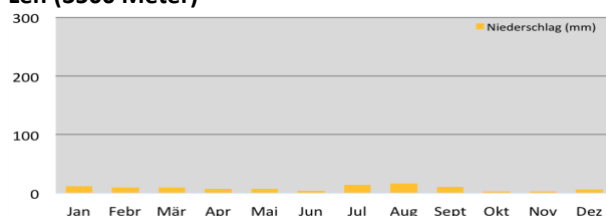
Juli/August ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen oder sogar heissen Temperaturen. Es kann auch auf 4500 Metern 25 bis 30 Grad heiss werden. Bei Wetterumschwüngen oder in der Höhe kann es kühl oder kalt sein, Temperaturen in der Nacht können in den höchsten Lagern um null Grad herum sein. Schnee um diese Jahreszeit ist selten, in der Regel herrscht recht stabiles Wetter.

Klimaverschiebungen

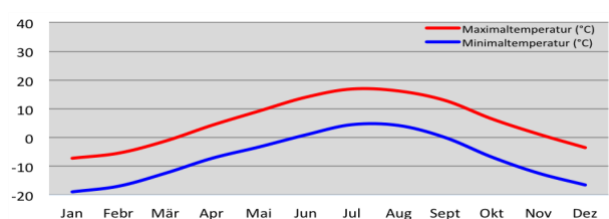
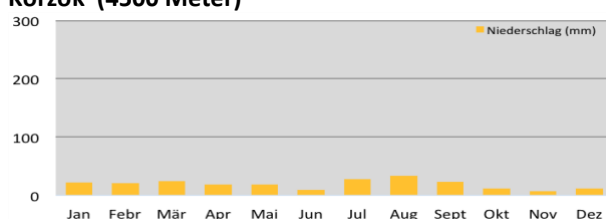
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar 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
 - 6 Übernachtungen im Gasthaus im Doppelzimmer in Ladakh
 - 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
 - Spezialbewilligung für Tsomoriri
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
 - Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprechender Führer plus Begleitmannschaft während der Zeltübernachtungen
-

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



Leistungen inbegriffen optionale Verlängerung «Besteigung Mentok»

- 2 Übernachtungen im Doppelzelt
 - Vollpension
 - Gipfelpermit für den 6000er
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische 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

Diese Reise wird ab 8 Personen mit Schweizer Reiseleitung durchgeführt, die maximale Gruppengrösse sind 10 Personen.

Kosten

pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Delhi retour)	CHF	5000
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	5750

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 470

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.

Durchführung der Reise mit weniger als 8 Personen

Sollte die erforderliche Minimumteilnehmerzahl von 8 Personen nicht zustande kommen, kann die Reise auch mit weniger Teilnehmern (Minimum 2 Personen) durchgeführt werden. In diesem Fall wird die Reise mit lokaler englischsprachender Reiseleitung anstelle einer Schweizer Reiseleitung durchgeführt. Der Reisepreis bleibt sich gleich, wir verrechnen keinen Kleingruppenzuschlag. Der Reiseteilnehmer kann frei entscheiden, ob er dieses Angebot der Kleingruppe mit lokaler englischsprachender Reiseleitung annehmen möchte oder lieber kostenfrei vom Vertrag zurücktritt. In dem Fall wird der volle Reisepreis zurückerstattet.



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