

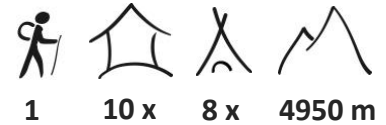
# HIMALAYA TOURS



## Entdeckungsreise in Ladakh und Zaskar

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Eindrückliche Wanderreise in eine der abgelegensten Regionen des Himalayas



**24. August – 13. September 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Mystisches Zaskar**
- **Alte Kultur und Traditionen im ehemaligen Königreich Zaskar**
- **Zu Gast bei einheimischen Familien**
- **Höhlenklöster Shergol, Dzongkhul und Phuktal**
- **Entdeckungsreise auf wenig touristischen Pfaden**

Das unzugängliche Gebiet von Zaskar viele Jahrhunderte nur mit einem mehrtägigen Fussmarsch zu erreichen, bevor die Strasse nach Padum in den siebziger Jahren fertiggestellt wurde. Dieses ehemalige Königreich konnte dank seiner abgeschiedenen Lage viele alte Traditionen und Bräuche bis in die heutige Zeit bewahren. Zaskar ist eines der spannendsten und eindrucklichsten Gebiete im Himalaya und eine Reise dorthin wird uns sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Schon die Anfahrt nach Zaskar ist ein kleines Abenteuer. Über den 4400 Meter hohen Pass Pentse La und vorbei am mächtigen Durung-Drung Gletscher gelangen wir nach Zaskar. Diese für lange Zeit einige Strasse nach Zaskar ist jeweils nur einige Monate pro Jahr befahrbar. In Zaskar fühlen wir uns um Jahrhunderte in die Vergangenheit zurückversetzt. Wir besuchen kleine Dörfer, befreundete Familien und uralte Klöster. Die Rückfahrt nach Leh können wir seit 2023 über die neue Strasse via Lingshed machen. Auf der spannenden Fahrt über bis 4950 Meter Pässe fahren wir in einer grossen Runde zurück ins Indus-Tal. Die Eröffnung dieser Strasse macht diese Reise abwechslungsreicher.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	12
Klima und Wetter .....	13
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	14
Gruppengrösse und Kosten .....	15

---

## 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

---

### Reiseroute





## 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 **Besuch in Likir und im 1000-jährigen Kloster Alchi**

In Likir sehen wir schon von weitem einen riesigen Buddha der Zukunft, welcher das Kloster überragt. Das ist eine der grössten Statuen in Ladakh. Eine kurze Wanderung führt uns erst durch die Felder von Likir, danach auf einem kleinen Wanderweg über einen Bergsattel zur Strasse, wo wir von unseren Autos abgeholt werden. Weiter geht unsere Fahrt nach Saspol und die grossen Aprikosen-, Apfel- und Nussbäume zeigen, dass wir in einer der fruchtbarsten Gegenden in Ladakh sind. Hier sind sogar zwei Ernten pro Jahr möglich.

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.

Übernachtung im Gasthaus in Alchi (3200 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 ½ h

---

## 6. Tag **Wanderung über den Eidechsenpass**

Wir fahren weiter Richtung Osten und erreichen das kleine Dorf Wanla. Wir besichtigen das Kloster, welches oberhalb des Dorfes thront. Wenn wir möchten, wandern wir von hier über den Eidechsenpass nach Lamayuru, ansonsten fahren wir mit dem Auto. Die Wanderung dauert insgesamt ca. 3 bis 4 Stunden. Nach einem 1- bis 2-stündigen Aufstieg stehen wir auf dem 3730 Meter hohen Prinkiti La (Eidechsenpass). Der Auf- und Abstieg bringt uns durch eine eindrückliche Landschaft mit ausgewaschenen Wasserrillen. Kurz vor Lamayuru kommen wir ins berühmte «Mondtal». Diese sehr speziell anzusehende Landschaft soll früher ein grosser See gewesen sein. Hier steht eines der attraktivsten Klöster von Ladakh, das über 1000-jährige Kloster von Lamayuru. Der älteste Raum ist der Sengge Lhakhang mit alten Schutzgottheiten und gruseligen Skelettmalereien an den Wänden.

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

Fahrzeit 4 – 5 h, optionale Wanderung 3 – 5 h

---

## 7. Tag **Von Lamayuru weiter nach Shergol**

Den heutigen Tag gehen wir geruhsam an. Wenn wir das Lamayuru-Kloster gestern noch nicht besichtigt haben, können wir dies heute Morgen tun. Danach machen wir uns auf nach Shergol, wo wir unsere erste Nacht im eigenen Zeltcamp verbringen werden. Auf dem Weg bestaunen wir die Buddha-Statue in Mulbekh. In Shergol besuchen wir das kleine Felsenkloster, welches malerisch mitten in eine steile Felswand hineingebaut ist.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Shergol (3300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h

---

## 8. Tag **Wanderung zum Höhlenkloster Phokar Dzong**

Heute steht uns ein spannender, aber anstrengender Wandertag bevor. Bei niedrigem Wasserstand wandern wir durch eine Schlucht hinauf nach Phokar Dzong. Sollte dieser Weg nicht möglich sein, laufen wir eine längere Route ausserhalb der Schlucht. Phokar Dzong ist einer der heiligsten, buddhistischen Plätze im ganzen West-Himalaya. Hier soll der grosse Tantriker Guru Padmasambhava meditiert haben. Wir staunen ob dem verzweigten Höhlensystem, welches der Körper dieses Tantrikers sein soll. Hierhin ziehen sich auch heute noch Mönche zur Meditation zurück. Dies ist einer der eindrücklichsten Plätze im West-Himalaya, welchen wir je besucht haben.



Wem diese Wanderung zu anstrengend ist, kann stattdessen mit einem Fahrer (der lokale Führer geht mit der Wanderung mit) ein kleines Höhlenkloster besuchen, welches oberhalb des Dorfes Gyal in einer steilen Wand an den Felsen klebt. Und man hat auch die Möglichkeit, eines der kleinen Dörfer in der Umgebung zu besuchen oder einen Tag dem Dolce far niente im Zeltcamp zu frönen.  
Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Shergol (3300 Meter). (F,M,A)  
Wanderung 4 – 5 h

---

## 9. Tag **Vorbei an den 7000ern Nun und Kun**

Heute steht uns ein langer und anstrengender Tag auf der Strasse bevor. Wir brechen deshalb zeitig auf. Die ersten Stunden fahren wir durch den muslimischen Teil von Ladakh, was den Häusern und den Moscheen am Strassenrand anzusehen ist. In Parkachik geniessen wir den schönen Ausblick auf die 7000er Nun und Kun, die zwei höchsten Gipfel in Zaskar. In Rangdum angekommen, beziehen wir unser Zeltlager.  
Hinweis: Die indische Regierung hat Budgets für eine Verbesserung der Strassen in Ladakh und Zaskar 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 eigenen Zeltcamp in Rangdum (4000 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 9 – 10 h

---

## 10. Tag **Bergseen auf 4400 Metern Höhe**

Nach einer kurzen Fahrt kommen wir am Kloster Rangdum vorbei. Dieses liegt sehr fotogen auf einem Hügel im weiten Hochtal von Rangdum. Ab hier steigt die Strasse stetig an bis auf den 4400 Meter hohen Pass Pentse La. Auf der Passhöhe hat es einen wunderschönen kleinen Bergsee, der sich bei warmem Wetter gut für eine Pause eignet. Das Bergpanorama ist einmalig und spiegelt sich häufig im glasklaren Wasser des kleinen Bergsees.  
Die Weiterfahrt bringt uns ins Haupttal von Zaskar und weiter ins Dorf Sani mit seinem kleinen Kloster. Dies ist einer der sagenumwobensten und heiligsten Orte im Westhimalaya. Hier wurde, vom kaschmirischen König Kanishka im 2. Jahrhundert ein Chörten erbaut, welcher bis heute erhalten ist.  
Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Sani oder Tungri (3700 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 11. Tag **Nonnenkloster in Tungri**

Heute besuchen wir das Nonnenkloster in Tungri. Eine unserer Reiseleiterinnen hat hier für viele Wochen Englisch unterrichtet. Wir erfahren spannendes über den Alltag der Nonnen, welche sich über den seltenen Besuch freuen. Vielleicht haben wir Glück und können mit den Nonnen zusammen zu Mittag essen. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung.  
Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Sani oder Tungri (3700 Meter). (F,M,A)  
Wanderung 1 – 2 h, evtl. kurze Fahrt (je nach Ort des Zeltcamps)

---

## 12. Tag **Magischer Dolch im mystischen Dzongkhul**

In einem Seitental, das bei der Ortschaft Phe von der Hauptstrasse abzweigt, liegt das mystische Kloster Dzongkhul. Laut Legenden soll der indische Yogi Naropa, Lehrer der buddhistischen Universität Nalanda, hier im 11. Jahrhundert hier eine Meditationsklausel gegründet haben. Den Weg haben ihm die Götter durch einen magischen Dolch gezeigt. Die Meditationshöhle und der im Felsen steckende, magische Dolch sind noch immer zu sehen und machen Dzongkhul zu einem berühmten Wallfahrtsort.  
Am Nachmittag führt uns die Reise 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.

Übernachtung im eigenen Zeltcamp in Sani oder Tungri (3700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h

---

## 13. Tag **Wanderung durch das Hochtal von 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 runter 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. Nach der Legende soll der Tantriker Padmasambhava vor über 1000 Jahren dieses Ungeheuer bezwungen haben. Als Zeichen seines Sieges hat er auf dessen Brust dieses Kloster errichtet. Die Statue im Klosterraum soll die Fähigkeit haben, zu den Gläubigen zu sprechen. Weiter laufen wir nach Karsha, wo wir das grösste Kloster von Zanskar besuchen. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Padum und haben Zeit, um den kleinen Markt zu erkunden.

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

Fahrzeit ½ h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 14. Tag **Einmaliges Höhlenkloster Phuktal**

Am Morgen fahren wir talaufwärts und kommen an etlichen kleinen Dörfern vorbei. In Raru steht eine der grössten Schulen Zanskars. Vielleicht haben wir Glück und es findet Schulunterricht statt. Weiter geht es nach Purne und noch einige Kilometer das Seitental hoch. Von hier weg wandern wir auf einem teils schmalen Weg nach Phuktal. Dies ist 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. Am Nachmittag geht es zurück nach Purne, wo wir im Zelt übernachten.

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

Fahrzeit 2 h, Wanderung 3 – 4 h

---

## 15. Tag **Ins schöne Dorf Lingshed**

Am Morgen geht es zurück nach Padum und weiter talabwärts. Wir fahren nicht wie bis anhin üblich auf derselben Strasse zurück nach Kargil, sondern nehmen die deutlich kürzere Strecke nach Lingshed unter unsere Räder. Diese Strasse wurde erst kürzlich fertiggestellt und wir gehören mit zu den ersten westlichen Besuchern, welche diese Strecke fahren. Früher war Lingshed von Padum her nur durch einen mehrtägigen Marsch zu erreichen. Auf dem Weg nach Lingshed kommen wir an Zangla vorbei, welches früher Hauptort eines kleinen Königreichs war. Von der weitgehend zerstörten Burg aus haben wir einen schönen Ausblick. Der Burgtempel wird von einem Mönch betreut und birgt Thangkas (Rollbilder), Holzfiguren und kaschmirische Bronzefiguren. Am Nachmittag erreichen wir das Dorf Lingshed. Dieses liegt wunderschön gelegen in einem weiten Talkessel. Hier übernachten 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)

Fahrzeit 5 – 6 h

---



## 16. Tag Über den knapp 5000 Meter hohen Löwenpass

Heute fahren wir auf einer Strasse, welche ebenfalls noch nicht allzu lange existiert über den knapp 5000 Meter hohen Sengge La, was übersetzt Löwenpass heisst. Vorbei am fotogenen Dorf Photoksar führt uns die Jeepstrasse ins Indus-Tal und weiter nach Timisgang. Hier liegt versteckt das Kloster Tserkamo. Am Nachmittag können wir die Abgelegenheit des Klosters geniessen oder das Nonnenkloster im nahe gelegenen Timisgang besuchen.

Hinweis: Die Zimmerzahl im Kloster ist sehr eingeschränkt und teils werden diese kurzfristig vom Kloster benötigt. In dem Fall würden wir in einem Gasthaus im Dorf Timisgang übernachten.

Übernachtung im Kloster Tserkamo oder Gasthaus in Timisgang (3600 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 17. Tag Schönes Dorf Timisgang

Den heutigen Tag können wir ruhig angehen. Falls wir das Nonnenkloster nicht bereits gestern besucht haben, können wir dies heute Vormittag tun. Ausserdem bietet sich eine Wanderung oberhalb des Klosters zum Dorf Ang und zurück durchs schöne Dorf Timisgang an. Wenn wir möchten, können wir das Kloster von Timisgang besuchen. Hierhin pilgern kinderlose Paare, um zu der kleinen, heiligen Statue des Avalokiteshvara (Bodhisattva des Mitgeföhls) für den erhofften Nachwuchs zu beten.

In diesem Tal haben wir übrigens eine gute Chance, das sehr seltene Shapo Schaf zu sehen. Dies ist eine der Wildschaf-Arten in Ladakh, von welchen das Blauschaf das bekannteste ist.

Übernachtung im Kloster Tserkamo oder Gasthaus in Timisgang (3600 Meter). (F,M,A)

Wanderung 2 – 3 h

---

## 18. Tag Heiliger Wacholder-Wald

Eine gemütliche 2- bis 3-stündige Wanderung bringt uns von Ang in das kleine Dorf Hemis Shukpachen. Hier steht das einzige kleine Wacholder-Wäldchen in Ladakh. Wacholder gilt als Sitz der Nagas, der Schlangengötter, und wird von den Buddhisten verehrt und bei gewissen Zeremonien verwendet. Da dies einer der letzten Wacholder-Wälder ist in Ladakh, darf dieser seit kurzem nicht mehr betreten werden.

Hier sind wir bei einer einheimischen Familie zu Gast und können uns am Mittag mit einheimischem Essen verwöhnen lassen. Danach machen wir uns auf den Rückweg nach Leh.

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

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 2 – 3 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!**



## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

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

---

### Unser Kommentar zur Reise

Spannende Reise mit vielen schönen Wanderungen, aber ohne Trekking. In Zanskar haben sich die uralte Kultur und die Traditionen bis heute erhalten. Für uns ist Zanskar eine der spannendsten Regionen im ganzen Himalaya.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden. Einzelne Wegstücke sind steil. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
  - Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.
  - Auf Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 6 Stunden, 2 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. 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). Da wir durch selten besuchte Regionen reisen, gibt es an etlichen Orten keine Gasthäuser. So werden wir während insgesamt acht Nächten im Zelt übernachten.

In Tserkamo planen wir im Kloster zu übernachten. Dies sind einfache Zimmer mit WC und Dusche im Zimmer, das Wasser jedoch nur kalt. Falls dies nicht möglich sein sollte, wählen wir ein Gasthaus in Timisgang.

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.

---

### Zeltübernachtungen während der Reise

Während etlichen Nächten übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zeltes 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 den Zeltübernachtungen werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Während den Wanderungen wird das Mittagessen in der Regel als kalter Lunch mitgenommen.

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 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
- 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

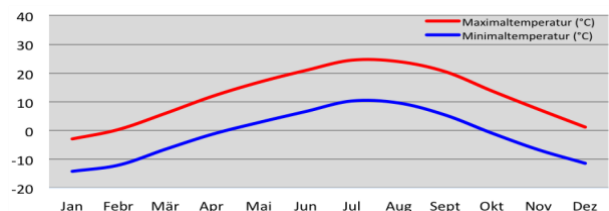
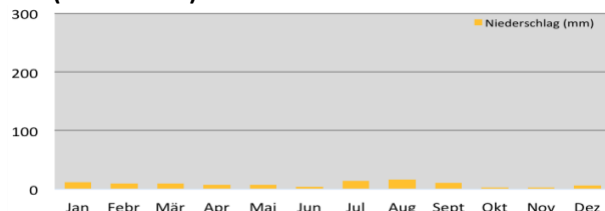
August/September ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig angenehmen Temperaturen. Morgens, abends und in der Nacht kann es kühl oder kalt werden, vergleichbar mit dem Herbst bei uns in den Bergen. Auch bei Wetterumschwüngen oder in der Höhe kann es kühl oder kalt sein, Temperaturen in der Nacht können in den höchsten Lagern um null Grad oder darunter sein. Schnee um diese Jahreszeit ist selten, in der Regel herrscht recht stabiles Wetter.

### Klimaverschiebungen

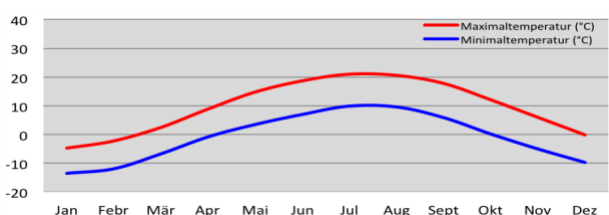
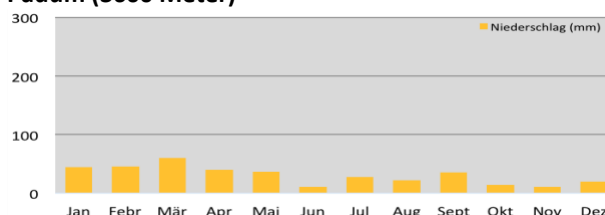
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Leh (3500 Meter)



#### 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
  - 8 Übernachtungen im Gasthaus im Doppelzimmer in Ladakh
  - 1 Übernachtung in einfachem Familienhaus (evtl. im Mehrbettzimmer)
  - 2 Übernachtungen im Kloster Tserkamo oder evtl. im Gasthaus in Timisgang
  - 8 Übernachtungen im Doppelzelt in unserem eigenen Zeltcamp
  - 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, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während der Zeltübernachtungen
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### 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	4500
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>5250</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	300
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	700

### 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 600**

n 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