

# HIMALAYA TOURS



## Authentisches Sikkim

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Einmalige Reise in den unbekanntem Norden von Sikkim mit Übernachtungen bei lokalen Familien



**5. – 20. Oktober 2024 (mit optionaler Verlängerung bis 27. Oktober 2024)**



## Ideale Reisezeit



## Höhepunkte

- **Abwechslungsreiche Reise in den unbekanntem Norden von Sikkim**
- **Aufenthalt und Übernachtungen bei lokalen Familien**
- **Spannende Wanderungen in schöner Natur**
- **Tsomgo-See an der Grenze zu Tibet**
- **Reise durch Westsikkim (optionale Verlängerung)**

Nordsikkim wird nur von wenigen westlichen Touristen besucht und hat viel von seiner Ursprünglichkeit bewahren können. Auf dieser Reise sind wir bei lokalen Familien zu Gast und einfachen Zimmern übernachten. Luxus dürfen wir keinen erwarten, aber dafür haben wir einen Einblick ins Leben der sikkimesischen Familien, wie er den meisten Reisenden leider verwehrt bleibt. Wir staunen ob der Gastfreundschaft dieser Leute und erhalten einen schönen Einblick ins Dorf- und Familienleben in Sikkim.

Bei dieser Reise stehen herzliche Begegnungen, schöne Natur und die alte buddhistische Kultur im Vordergrund. Auf einfachen Wanderungen gehen wir durch kleine Dörfer, zu phantastischen Aussichtspunkten, durch idyllische Täler oder zu einsamen Klöstern... und in einer Heilquelle können wir uns ein heisses Bad genehmigen. Dies ist eine ausserordentlich abwechslungsreiche Reise durch den unbekanntem Norden Sikkims.

Während der optionalen Verlängerung im Anschluss an die zweiwöchige Reise in Nord- und Ostsikkim erkunden wir den Westen dieses ehemaligen Königreichs.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	12
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	13
Klima und Wetter .....	14
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	15
Gruppengrösse und Kosten .....	17

---

## 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, in die Hauptstadt Indiens. Nach der Ankunft Passkontrolle und Gepäckentgegennahme. Am Ausgang wartet unser lokaler Partner mit einem Schild beschriftet mit Himalaya Tours. Er organisiert den Transfer zum Hotel oder für den Weiterflug.

Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit in Delhi übernachten wir hier in einem Hotel oder fliegen weiter nach Bagdogra und übernachten in Shiliguri.

Übernachtung im Hotel in Delhi.

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

---

### 2. Tag **Flug dem Himalaya entlang**

Heute fliegen wir dem Himalaya entlang nach Bagdogra. Bei schönem Wetter sehen wir die 8000er Dhaulagiri, Annapurna, Everest und Kangchendzönga.

Unsere Fahrt nach Sikkim führt zuerst durch das Flachland, wir durchqueren dann ein dichtes Waldgebiet und überqueren den Fluss Tista, dessen Ursprung im Grenzgebiet zu Tibet in Nordsikkim liegt. Es folgt eine abwechslungsreiche Fahrt vorbei an terrassierten Reisfeldern und saftig-grünen, subtropischen Wäldern. Wir passieren winzige Weiler, geschäftige Orte und menschenleere, nur von Affengemeinschaften bewohnte Dschungel, bis wir die am Hang gebaute Stadt Gangtok erreichen. Es ist dies die Hauptstadt von Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 5 h

---

### 3. Tag **Gangtok – Hauptstadt von Sikkim**

Nach der langen Reise gehen wir den heutigen Tag gemütlich an. Im Institut für Tibetologie gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thangkas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Von da geht es weiter zum Do-Drul Chörten.

Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelehrt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich. Wir besuchen den oberhalb von Gangtok gelegenen Mumien-Tempel, von wo wir eine prächtige Aussicht auf das Kangchendzönga Massiv haben. Zu Fuss machen wir uns auf zum Bazar von Gangtok. Wir geniessen das Treiben und vielleicht schliessen wir sogar den einen oder anderen Handel ab.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel

---

### 4.Tag **Ausflug zum Tsomgo-See**

Heute machen wir einen Ausflug zum Tsomgo-See. In einer rund zweistündigen Fahrt erreichen wir den heiligen Tsomgo-See «Quelle des Wassers», der nur 5 Kilometer Luftlinie von der tibetischen Grenze auf dem Weg zum Pass Nathula liegt. Während der kurvenreichen Fahrt durchqueren wir verschiedene Vegetationszonen von saftig-grün über karg-alpin. In alten Zeiten sollen hier buddhistische Mönche aufgrund der Farbgebung des Wassers die Zukunft gedeutet haben. Ist der Gletschersee erreicht, bietet sich die Gelegenheit einen Yak-Ritt dem Seeufer entlang auszuprobieren (nicht inbegriffen, kann vor Ort bezahlt



werden) oder auf einen nah gelegenen Bergkamm bis auf knapp 4000 Meter aufzusteigen (45 – 60 Minuten pro Weg). Der Aufstieg wird bei gutem Wetter mit einer prächtigen Panoramasicht auf den Kangchendzönga (8543 m), Sitz des Schutzgottes von Sikkim und auf das Grenzgebiet zu Tibet belohnt. Es werden gutes und festes Schuhwerk, warme Kleidung und evtl. Wanderstöcke benötigt. Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 3 ½ h, Optionale Wanderung 1 ½ – 3 h

---

## 5. Tag **Prächtige Wasserfälle in wilder Berg- und Kulturlandschaft im Norden**

Der Norden Sikkims ist die am dünnsten besiedelte Region und die Kultur der Bhutias und Lepchas wird hier noch recht authentisch gelebt. Die Bhutias und die Lepchas sind stolz auf ihre Kultur und buddhistische Zeremonien spielen eine sehr wichtige Rolle im Leben der Menschen. Auf dem Weg in den Norden besuchen wir bei gutem Wetter den bekannten Tashi-Aussichtspunkt, von wo wir eine besonders schöne Sicht auf den 8000er Kangchendzönga und die Berge Siniolchu und Narsing geniessen können. Bei Kabi machen wir Halt im historisch wichtigen Ort Lungchok. Die hier von den Ureinwohnern platzierten Monolithen markieren den Bruderschaftsbund, den die Lepchas mit den aus Tibet eingewanderten Bhutias im 15. Jahrhundert geschlossen haben. Dieser heilige Ort dient den Lepchas alljährlich als Veranstaltungsstätte schamanistischer Rituale zu Ehren der Heilkräuter. Die Fahrt geht anschliessend weiter, vorbei am imposanten Wasserfall «Seven Sisters» zum Dorf Tumlong. Bei klarem Wetter haben wir eine herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge bis zum 7000er Jomolhari, welcher an der Grenze zu Bhutan liegt. Unterwegs machen wir einen Halt bei den Klöstern Labrang und Phodong.

Die Reise führt uns weiter zum Dorf Rang, wo wir zu Mittag essen. Auf der Weiterfahrt passieren wir vor der Brücke über den Tista-Fluss. Hier sind wir in einer Region, welche nur mit einer Spezialbewilligung besucht werden darf. Von hier weg geht es auf einer abenteuerlichen, holprigen Strasse weiter. Die Brücke zum Dörfchen Tingvong wurde 2016 durch einen Felssturz verschüttet. Seit 2018 ist das Dorf nun wieder ohne Boot, über die neue Fussgängerbrücke erreichbar. Wir lassen unser Fahrzeug vor der Brücke stehen und werden am anderen Ufer mit einem lokalen Jeep-Taxi abgeholt. Während einer halbstündigen Fahrt werden wir zum Familienhaus gebracht, wo wir heute zu Gast sind.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Tingvong (1450 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 4 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 6. Tag **Das Volk der Lepcha**

Auf der heutigen Wanderung entdecken wir die Umgebung oberhalb von Tingvong und lernen die Bewohner und ihre Lebensweise näher kennen. In der andersartigen, von märchenhaften Urwäldern bedeckten Bergwelt der abgelegenen Region Dzongu erhalten wir tiefe Einblicke in das naturnahe, einfache Leben der Menschen, deren Herzlichkeit uns verzaubern wird. Wir wandern durch terrassierte Felder und von einer Siedlung mit traditionellen Häusern zur nächsten und erleben mit etwas Glück wie die Äcker mit dem Ochsenpflug gepflügt werden und wie Brennholz und grünes Futter für das Vieh gesammelt wird. Auf den Bauernhöfen machen wir Bekanntschaft mit den Tieren. Mit etwas Glück werden wir unterwegs zu einer Tasse Tee eingeladen. Rauschende Wasserfälle, sehr artenreiche Wälder, lauschige, mystische Orte und die rustikale Lebensweise der herzlichen Menschen werden uns tief beeindrucken und immer in Erinnerung bleiben.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Tingvong (1450 Meter). (F,M,A)  
Wanderung 4 – 5 h

---

## 7. Tag **Wanderung zu einer entlegenen Heilquelle**

Die heutige Wanderung führt uns durch typische Lepcha-Siedlungen. Unterwegs kommen wir an einem Gemüsebetrieb, Kardamonfeldern und Besengräser-Pflanzungen vorbei. Schliesslich erreichen wir einen Wasserfall und überqueren eine Hängebrücke. Auf der anderen Talseite führt uns der Weg zu unserem Tagesziel, einer heissen Heilquelle. Wer Lust hat, kann ein Bad im heissen Wasser nehmen. Es gibt ein Bad für



Frauen und eines für Männer. Anschliessend geht es zurück nach Tingvong, wo wir den Rest des Tages verbringen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Tingvong (1450 Meter) (F,M,A)

Fahrzeit ½ h, Wanderung 2 ½ – 3 h

---

## 8. Tag **Dorfleben in Lachen**

Von Tingvong werden wir zurück zur Fussgängerbrücke gefahren, anschliessend geht es in unserem Fahrzeug zurück zum Checkposten und von da weiter in die Distrikthauptstadt Mangan. Vom Singhik Aussichtspunkt haben wir eine wunderbare Aussicht auf die Region Dzongu und die schneebedeckten Berge rund um den Kangchendzönga. In Chungthang biegen wir ins Seitental von Lachen ab. Hier sind die steilen Berghänge von dichtem Wald überwachsen. In der Ortschaft Lachen, in der auch heute noch traditionelle Häuser aus gestampfter Erde und Holz stehen, beziehen wir unsere Zimmer wiederum bei einer lokalen Familie. Wir essen in der gemütlichen Küche am eingehetzten Ofen und haben so die Möglichkeit, unseren Gastgebern beim Kochen über die Schultern zuzuschauen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Lachen (2700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 9. Tag **Ausflug nach Tangu ganz im Norden**

Vom Dorf Lachen fahren wir heute durch wilde Berglandschaften in Richtung Tangu, der letzten Siedlung vor der tibetischen Grenze. Nach etwa einer Stunde Fahrt unternehmen wir eine Wanderung dem Bergbach entlang talaufwärts, vorbei an einsamen Weilern, Kartoffelfeldern und Weideland. Den letzten Teil der Strecke bewältigen wir im Fahrzeug. Umgeben von prächtiger Bergwelt geniessen wir das spektakuläre Panorama, lauschen dem Rauschen der Bergbäche und entdecken die alpine Vegetation. Wer noch nicht genug hat, macht sich auf zu einer ca. 1 ½ Wanderung ins idyllische Chopta-Valley oder in ein Seitental bergauf zur kleinen Einsiedelei, wo die Französin Alexandra David-Neel im frühen 20. Jahrhundert meditiert hat. Diese Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Am Abend fahren wir zurück nach Lachen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Lachen (2700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 h, Wanderung 3 – 6 h

---

## 10. Tag **Das Kloster von Lachen und weiter nach Lachung im Nordosten von Sikkim**

Zu Fuss entdecken wir so manch Interessantes im Dorf. Die Frauen pflegen ihre Gärten, zerstampfen Mais, sorgen sich um die Haustiere in den Höfen oder widmen sich der Zubereitung von Tee und Mahlzeiten. Wir wandern bergauf zum Kloster oberhalb des Dorfes und geniessen von hier die phantastische Aussicht über das gesamte Tal.

Am Nachmittag fahren wir von Lachen ein Stück zurück nach Chungthang und von da ins andere Seitental nach Lachung wo wir im Gasthaus übernachten.

Übernachtung im Gasthaus in Lachung (2650 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 11. Tag **Fahrt ins Hochtal von Yumthang**

Wir fahren weiter nordwärts ins Hochtal von Yumthang. Das Tal ist für seine Rhododendron-Vielfalt bekannt. Unweit einer Thermalquelle lassen sich oft auch weidende Yaks beobachten. Die idyllische Landschaft ist von prächtigen Schneebergen umgeben und die Flussufer sind mit Gebetsfahnen geschmückt. Auf einer Wanderung durch das Tal durchstreifen wir den im Frühling blühenden Rhododendronwald sowie Weiden und Heiden. Wir marschieren soweit zurück wie wir Lust haben, den Rest der Strecke nach Lachung legen wir im Fahrzeug zurück.

Übernachtung im Gasthaus in Lachung (2650 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Wanderung 2 – 4 h

---



## 12. Tag Rückfahrt nach Gangtok und weiter nach Rumtek

Aus dem hohen Norden geht es heute zurück nach Ostsikkim. Während der Fahrt geniessen wir noch einmal das phantastische Bergpanorama mit den dicht bewaldeten Hängen und können so die Eindrücke der letzten Tage Revue passieren lassen.

Wenn wir Lust haben, machen wir kurz vor Gangtok einen Abstecher hoch zum Kloster Phensong.

Durch die uns bereits bekannte und lebhafte Stadt Gangtok fahren wir weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 13. Tag Sikkims Ureinwohner und Schamanenzeremonie

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. Wir spazieren durch das Dorf und erhalten dabei einen Einblick in das Dorf- und Landleben. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind wir beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen wir eine Zeremonie miterleben und geniessen es, zusammen einen Tee zu trinken.

Anschließend besichtigen wir das Kloster «Lingdum Zurman Kharwang». Im Innern des farbenprächtigen Komplexes erzählen die Wandmalereien von wichtigen Ereignissen im Leben des Buddhas. Das weltoffene Kloster unterhält auch eine aktive Mönchsschule. Oft kann man die jungen Mönche beim Auswendiglernen des tibetischen Alphabets oder beim Rezitieren von Mantras (kraftvollen Gebeten) antreffen.

Alternativ zum Klosterbesuch können wir auch eine ausgedehnte Wanderung durch die ländliche Gegend unternehmen. Bergauf gelangen wir ins Dorf Rey. Auf dem Weg zurück zu unserer Unterkunft haben wir die Möglichkeit das Dorfkloster, ein typisches Landhaus, die Schule oder eine kleine Molkerei zu besuchen.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Wanderung 1 – 3 h

---

## 14. Tag Die Klöster von Rumtek

Heute stehen die Kagyu-Klöster von Rumtek auf dem Programm. Von 1959 bis 1981 lebte hier seine Heiligkeit, der 16. Karmapa, Oberhaupt des Kagyu-Ordens des Tibetischen Buddhismus. Nachdem er aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet nach Sikkim geflohen war, erhielt er vom König von Sikkim Asyl, Land und Unterstützung im Bau des neuen Klosters von Rumtek. Sein Heimatkloster in Tsurphu in Tibet diente als Vorlage. Das Kloster war zu Lebzeiten des 16. Karmapas ein wichtiger Pilgerort für tibetische Buddhisten. Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt eine der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Die Karma Kagyu-Schule ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Der Dalai Lama ist Oberhaupt der Richtung der Gelugpa (Gelbmützen).

Folgt man der mit Gebetsfahnen gesäumten Strasse, kommt man zum ursprünglichen alten Kloster von Rumtek aus dem Jahr 1734. Es strahlt eine wunderbare Ruhe aus und liegt auf einem Berggrat mit phantastischer Aussicht auf die Hügel und Felder von Martam. Ein kleiner Schrein in einem Nebenraum ist dem Beschützer der Kagyu-Schule, dem Mahakala gewidmet. Wegen seiner starken Wirkung ist die Figur jedoch verhüllt.

Wenn wir Lust haben, wandern wir am Nachmittag zurück zum Hotel oder aber wir verbringen ein paar geruhsame Stunden im gemütlichen Hotelgarten.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 3 h



## **15. Tag Flug von Bagdogra nach Delhi**

Heute Morgen fahren wir nach Bagdogra, wo sich unser Kreis schliesst. Von hier fliegen wir zurück nach Delhi, wo wir in einem Hotel ein Tageszimmer zur Verfügung haben. Wir haben die Gelegenheit uns für den Rückflug frisch zu machen und im Hotel zu essen.

Am Nachmittag/Abend (je nach Flugverbindung) fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer im Hotel in Delhi. (F,M,A)

Fahrzeit 5 h, Flugzeit 2 ½ h

---

## **16. 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!**



## Reiseprogramm optionale Verlängerung

---

### 15. Tag Teegarten Temi, Buddha-Park und typisches Bhutia-Dorf

Die heutige abwechslungsreiche Fahrt führt uns zuerst durch den grössten Teegarten Sikkims. Der Teegarten Temi ist für seinen hervorragenden, biologisch angebauten Tee bekannt und gilt unter Kennern als Geheimtipp.

Anschliessend geht die Fahrt weiter aufwärts bis in die Stadt Ravangla. Wir machen einen Abstecher und besuchen den Buddha-Park mit der gigantischen Buddha-Statue, welche im März 2013 vom Dalai Lama eingeweiht wurde.

Am späteren Nachmittag erreichen wir Kewzing, ein typisches Bhutia-Dorf. Hier sind wir zu Gast im Hause einer Familie und tauchen ein in die Kultur der ursprünglich aus Tibet stammenden Bhutia-Sikkimesen. Zu Fuss machen wir einen kleinen Dorfrundgang. Den Abend lassen wir mit einem traditionellen Bhutia-Abendessen in der einfachen Küche unserer Gastfamilie und anschliessend am Lagerfeuer bei einer kleinen kulturellen Darbietung ausklingen. Natürlich darf dabei ein «Chang», ein selbstgebrautes Bier aus Hirse nicht fehlen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kewzing (1550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung 1 – 2 h

---

### 16. Tag Tashiding Kloster und weiter nach Yuksom

Wir besuchen auf der Fahrt nach Yuksom das auf einem kegelförmigen Berg stehende Tashiding Kloster. Neben dem Kloster stehen mehrere Chörten. Man sagt, dass schon allein das Sehen dieser Chörten alle Sünden reinigt. Probieren können wir dies ja! Schön sind auch die Gebetsmauern mit den kunstvoll in Stein gemeisselten Mantras. Der Steinmetz, der all die Kunstwerke erarbeitet hat, ist leider vor ein paar Jahren verstorben.

Yuksom ist heute nur noch ein Dorf, war aber einst die Hauptstadt von Sikkim. Von hier weg startet das populärste Trekking von Sikkim, welches auf den fast 5000 Meter hohen Pass Goecha La nahe beim 8000er Kangchendzönga führt. Ganz so hoch hinauf gehen wir nicht, auch wenn der Weg zum Dubdi Kloster auf einer schönen Wanderung steil bergauf führt. Dubdi ist das älteste Kloster von Sikkim, welches 1701 gebaut wurde.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h, Wanderung 4 h

---

### 17. Tag Sikkimesische Bio-Landwirtschaft

Nachdem wir uns gestern schon mal eingelaufen haben, freuen wir uns heute auf «richtige» Bewegung. Vom Gasthaus her wandern wir nach dem Frühstück los. Es gibt viel zu sehen in den Gärten rund um die einfachen Häuser, zwischen welchen wir bergauf gehen. Im Frühling ist die Blütezeit und im Herbst die Erntezeit des Schwarzen Kardamom. Die 1 bis 2 Meter hohen Pflanzen sind in ganz Sikkim weit verbreitet und bringen den lokalen Bauern ein wichtiges Einkommen. In grossen Steinöfen werden die geernteten Kapsel Früchte traditionsgemäss über dem offenen Feuer getrocknet und das Gewürz erhält so seinen rauchigen Geschmack. Nach ca. 2 Stunden bergauf wandern werden unsere Anstrengungen belohnt. Wir sind bei einer lokalen Familie zum Tee und auch zum Mittagessen eingeladen. Während die Frauen für uns kochen zeigen uns die Männer die terrassierten Plantagen an den steilen Hängen rund ums Haus. Interessant was da alles angebaut wird. Neben viel Gemüse auch Wurzeln und Pflanzen, welche an die Pharmaindustrie im Tal verkauft werden. Die komplette Landwirtschaft in ganz Sikkim ist biologisch und so wurde Sikkim Anfang 2016 zum «Organic State» erklärt. Kunstdünger, Pestizide oder Gentechnik sind per Gesetz verboten.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 – 5 h



## 18. Tag Heiliger Wunschsee Khecheopalri

Wir besuchen heute Morgen den Krönungsort des ersten Königs von Sikkim. Ein kleiner Tempel und eine riesige Stupa künden den Ort der Reichsgründung an. Wir machen einen Spaziergang zum Norbugang Chörten, dem geheiligten Ort an dem die Krönung des 1. Königs 1642 stattfand. Unter einer gigantischen Zeder (*Cupressus cashmeriana*) steht der steinerne Thron, auf dem Chogyal Phuntsok Namgyal von drei Lamas aus Tibet zum König von Sikkim gekrönt wurde. Lhatshun Chempo verlieh dem König seinen Stammnamen, Namgyal - das war der Beginn der Namgyal-Dynastie.

Auf unserem Weiterweg nach Pelling machen wir eine schöne Wanderung, mehrheitlich bergauf zum heiligen, wunscherfüllenden Khecheopalri-See. Es geht vorbei an kleinen Dörfern, Terrassenfeldern und Plantagen, wo Kardamom angebaut wird.

Ursprünglicher Name des Sees war Kha-Chot-Palri, was übersetzt soviel heisst wie der «Himmel des Guru Padmasambhava». Der kleine, sagenumwobene See ist sowohl Buddhisten wie auch Hindus heilig.

Vom Endpunkt her fahren wir weiter durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit terrassierten Reisfeldern und abgelegenen Siedlungen zu einem sikkimesischen Gasthaus unterhalb von Pelling.

Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 4 h

---

## 19. Tag Grosse Statue, Tempel und Ruinen

Bei schönem Wetter lohnt es sich heute früh aufzustehen und bereits vor dem Frühstück zum Nyingma-Kloster Sanga Chöling zu fahren. Wir geniessen von da nochmals eine sagenhaft schöne Aussicht zum Kangchendzönga und zu weiteren schneebedeckten Berggipfeln.

Zu Fuss erreichen wir vom Kloster her die im Herbst 2018 fertig gestellte Chenrezig Statue. Der neu gebaute Komplex umfasst weiter einen Skywalk und im Innern der Statue eine Galerie. Mit einer Höhe von 41 Metern ist es die höchste der insgesamt drei grossen Statuen in Sikkim.

Nach dem Frühstück im Gasthaus statten wir dem bekannten Kloster Pemayangtse aus dem 18. Jahrhundert mit seiner einmalig geschnitzten Holz-Skulptur einen Besuch ab. Das Kloster war zu Königreichszeiten in die königliche Regierung eingebunden und spielte eine wichtige Rolle. Das Kloster Pemayangtse wird auch «Perfect Sublime Lotus» genannt, was «der allumfassende, vollkommene Lotus» bedeutet.

Vom Kloster wandern wir zu den Ruinen der vormaligen königlichen Festung Rabdentse

Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 2 h

---

## 20. Tag Durch Wälder und Reisfelder und weiter nach Rinchenpong

Unsere Fahrt geht weiter, über den Berggrat von Pelling und vorbei an rauschenden Wasserfällen zum Dorf Dentam das unweit der Grenze zu Nepal liegt. Hier machen wir halt bei einer Käserei. Besichtigungen sind nicht möglich aber wir können uns mit Amul-Lassies oder Gauda-Käse eindecken, sofern der Käserei-Laden geöffnet hat. Wir fahren weiter, vorbei an Dörfern, welche hauptsächlich von nepalesischen Volksgruppen bewohnt sind. Bei der Ortschaft Rinchenpong führt eine Naturstrasse den letzten Kilometer zu unserer Unterkunft, einem typischen Bhutia-Farmhouse. Nach der Ankunft unternehmen wir eine 30-minütige Wanderung zu einem Aussichtspunkt unterhalb des Farmhouses.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h, Wanderung 1 h



## 21. Tag Wanderung zu abgelegenen Tempeln

Heute entdecken wir die ländliche Umgebung von Rinchenpong zu Fuss. Wir wandern zuerst durch einen Eichenwald auf einen nahegelegenen Hügel, wo sich ein einsames Kloster befindet und geniessen mit etwas Wetterglück auf 1900 Metern eine schöne Panoramansicht auf die umliegende Bergwelt und das Kangchendzönga-Massiv mit den Bergriesen Pandim, Kabru und Narsing. Später entdecken wir die einsamen Weiler mit ihren traditionellen Lepcha-Häusern und erleben die ländliche naturnahe Lebensweise der Kleinbauern. Abends haben wir die Möglichkeit im Dorfkloster den Abendzeremonien und Abendgebeten beizuwohnen.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 – 6 h

---

## 22. Tag Flug von Bagdogra nach Delhi

Heute Morgen fahren wir nach Bagdogra, wo sich unser Kreis schliesst. Von hier fliegen wir zurück nach Delhi, wo wir in einem Hotel ein Tageszimmer zur Verfügung haben. Wir haben die Gelegenheit uns für den Rückflug frisch zu machen und im Hotel zu essen.

Am Nachmittag/Abend (je nach Flugverbindung) fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer im Hotel in Delhi. (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h, Flugzeit 2 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.

Flugzeit 8 ½ h

---

## 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

Unvergessliche Reise in eine nur wenig bekannte Region im Himalaya. Zu Gast bei lokalen Familien mit tiefen Einblicken ins Leben der sikkimesischen Familien, wie er den meisten Reisenden leider verwehrt bleibt. Herzliche Begegnungen, schöne Natur und die alte buddhistische Kultur stehen bei dieser Reise im Vordergrund. Diese Reise ist begrenzt auf 8 Teilnehmer und das Richtige für alle, die Sikkim von seiner ursprünglichen Seite kennenlernen möchten.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden (optionale Verlängerung 1 – 6 Stunden). 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 den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 1 Ganztagesetappe.
  - Einfühlungsvermögen, Flexibilität und keine Berührungängste bei einfachen Verhältnissen.
- 

### Unterkünfte

In Delhi, Rumtek und Gangtok übernachten wir in einem guten Gasthaus oder Mittelklassehotel. An anderen Orten in Sikkim sind die Unterkünfte deutlich einfacher. Wir logieren in kleinen Hotels oder einfachen Gasthäusern. WC und Dusche sind in der Regel im Zimmer (in Ausnahmefällen auf der Etage).

Während einigen Nächten sind wir in sehr einfachen Lodges oder Familienhäusern. Hier können wir keinen Komfort erwarten, dafür viel authentisches Leben.

---

### Übernachtungen bei lokalen Familien

Bei Übernachtungen bei lokalen Familien dürfen wir keinen Luxus erwarten. Das Bett ist einfach, die Toilette ist ausserhalb des Zimmers 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.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch 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). Für die Wanderungen kann teilweise gegen Bezahlung abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden.

---



## 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. Für Übernachtungen bei lokalen Familien ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

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

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).

CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Die Schlafräume bei lokalen Familien sind generell nicht geheizt und es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reisetilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Die heisse Füllung wird übrigens von uns offeriert. 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

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) 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

(März – Mai)

Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Reise- und Trekkingsaison.

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

Viel Niederschlag und Wolken. Üppige Vegetation. Wegen des Monsuns kann es aber bei Fahrten in diese Gebiete zu Verzögerungen wegen Erdbeben etc. kommen.

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

Ideale Reise- und Trekkingszeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland, angenehmen Temperaturen in mittleren Höhen von 3000 bis 4000 Metern und kühlen oder kalten Temperaturen in grösseren Höhen.

#### Winter

(Dezember – Februar)

Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 3000 bis 4000 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein.

### Zu dieser Reise

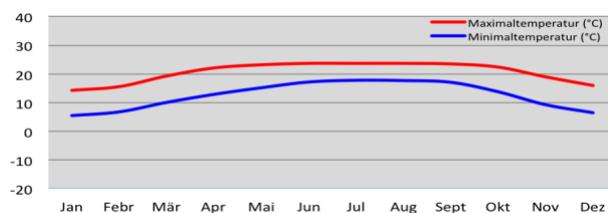
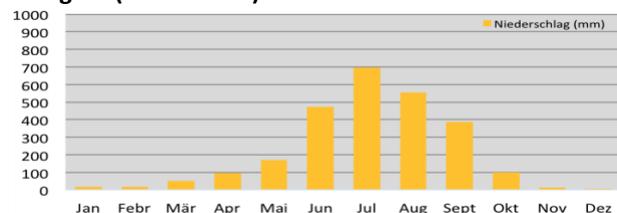
Oktober ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig angenehmen Temperaturen. In höheren Lagen (über 3500 Meter) kann es tagsüber kühl werden und in der Nacht kann die Temperatur unter null Grad fallen. Bei Wetterumstürzen kann es auch tagsüber kalt sein und sogar schneien. Die Fernsicht ist vielfach sehr gut im Herbst.

### Klimaverschiebungen

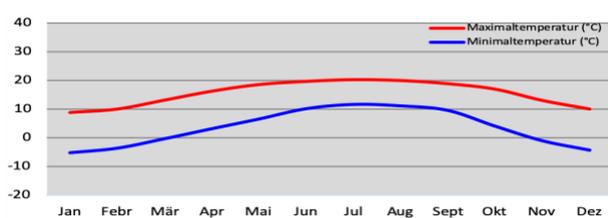
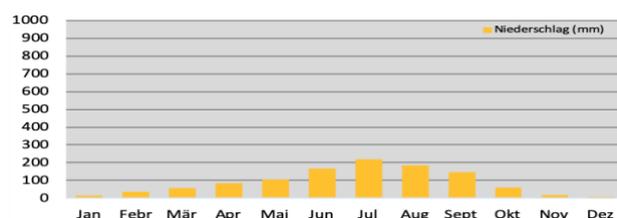
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramm

#### Gangtok (1650 Meter)



#### Lachung (2650 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse
  - Flüge Delhi-Bagdogra retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 9 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer Indien/Sikkim
  - 5 Übernachtungen im sehr einfachen Familienhaus in Sikkim
  - 1 Tageszimmer in Delhi bei der Rückreise
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen während der Reise, in Delhi nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligung für Sikkim
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - 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 Sikkim
  - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
  - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 80 – 120 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Delhi
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



## **Leistungen inbegriffen optionale Verlängerung**

- 4 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 2 Übernachtungen in einfacher Farmhouse-Lodge in Sikkim
  - 1 Übernachtung im sehr einfachen Familienhaus in Sikkim
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen in Sikkim
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

## **Leistungen nicht inbegriffen optionale Verlängerung**

- Trinkgelder (CHF 40 – 60 pro Person)
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 8 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Delhi retour)	CHF	3990
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>4740</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	250
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	610

### 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

pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern	CHF	1150
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	1350
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1650

---

### Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer zu buchen.	CHF	690
--	-----	-----

### Einzelzimmer optionale Verlängerung

CHF	300
-----	-----

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 wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. 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 Indien und Sikkim, 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