

Natur & Kultur in Ladakh



07. – 23. Juni 2019 *Kultur und Wandern im Land der hohen Pässe*



Ladakh ist eine Gebirgswüste mit einer eindrucksvollen Landschaft. In dieser Umgebung unternehmen wir auch eine kleine Trekkingtour, die uns von Dorf zu Dorf führt.

Aber auch die Kultur treibt interessierte Reisende in dieses Land: Neben den Menschen die in ihren Dörfern leben, ist es vor allem der tibetische Buddhismus, der gerade in Ladakh in seiner alten Tradition (er)lebbar ist. Während unserer Reise findet das Fest „Buddha Burnima“ statt, das in vielen Klöstern gefeiert wird.

Machen wir uns auf die Reise in diese einzigartige Kultur und Berglandschaft im Norden Indiens...

Nach einem Zwischenstopp in Delhi fliegen wir weiter nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. In den ersten Tagen werden wir einige buddhistische Klöster in der Umgebung von Leh besuchen. Nach dieser Akklimatisation beginnen wir unser Wander- und Trekkingprogramm, wo wir drei Tage lang in der Bergwüste von Dorf zu Dorf wandern werden. Dabei kommen wir auch in Kontakt zur einheimischen Bevölkerung und sehen wie das Dorfleben funktioniert.

Ein Höhepunkt ist das buddhistische Fest „Buddha Burnima“ (auch Saka Dawa), wo wir im Kloster Thikse hautnah dabei sein werden. Der letzte Abschnitt führt uns in das tibetische Hochland (Changtang) zu einem Salzsee. Nach einem letzten Rasttag in Leh, geht's wieder zurück nach Delhi und weiter in die Heimat.

Min. Teilnehmer: 8 Personen
Max. Teilnehmer: 14 Personen

Preis pro Person: Naturfreundemitglieder: € 1.540,- Nichtmitglieder: € 1.640,-

Reiseverlauf:

Tag 1: Flug von Wien nach Delhi.

Tag 2: Delhi: Ankunft am Vormittag, Transfer zum Hotel und am Nachmittag eine kurze Stadtrundfahrt in der Millionenstadt Delhi.

Tag 3: Flug nach Ladakh/Leh: Zeitig am Morgen bringt uns das Flugzeug nach Leh. Nach dem Transfer ins Hotel, machen wir einen ersten Stadtspaziergang.

Tag 4: Leh-Umgebung: Ladakh ist geprägt vom tibetischen Buddhismus - Besuch der Klosteranlagen von Thikse und Shey. Bei der heutigen Tour wollen wir dieser Kultur etwas näher kommen. Wir besuchen zwei Klosteranlagen, die besonders typisch für Ladakh sind. Dabei haben wir ausreichend Zeit, um auch gedanklich anzukommen.

Tag 5: Leh-Umgebung: Vormittag besuchen wir den Palast von Stok, in dem auch ein Museum untergebracht ist. Am Nachmittag fahren wir zum Gelugpa-Kloster in Spituk.



Tag 6: Wanderung: Wanderung von Sabu nach Leh und Besichtigung des Königspalastes von Leh. Diese Akklimatisationstour bietet uns einen Vorgeschmack auf die kommenden Tage und führt uns in ein trockenes Tal. Nach Überschreitung eines kleinen Passes erreichen wir wieder Leh, wo wir uns den Königspalast näher ansehen. Gehzeit ca. 3 - 4 Std.

Tag 7: Fahrt nach Temisgam: Wir fahren das Industal flussabwärts und besuchen die Gompas von Alchi und Basgo. Am Nachmittag erreichen wir den kleinen Ort Temisgam, wo wir in einem Privatquartier übernachten.

Tag 8: Trekking Tag 1: Von Temisgam wandern wir das Tal ostwärts entlang und hinauf auf einen Pass (Lago La, 3.820 m). Die Landschaft ist überwältigend – ein einzigartiges Farbenspiel erwartet uns hier zwischen den Pässen. Nach dem zweiten Pass kommen wir hinunter nach Hemis Shukpachen, wo wir wieder nächtigen. Gehzeit 4 - 5 Std., ↑ 500 Hm ↓ 300 Hm

Tag 9: Trekking Tag 2: Heute ist die Etappe in das nächste Dorf relativ kurz. Wieder überschreiten wir einen Pass (Tsarmangchan La, 3.870 m) und erreichen das Dorf Yangthang. Wie bei einer Burganlage sind die Häuser hier dicht aneinander gedrängt. Gehzeit 3 - 4 Std., jeweils ↑↓ 500 Hm

Tag 10: Trekking Tag 3: Von Yangthang steigen wir ein kurzes Stück ab und beginnen dann den Aufstieg zum Charatse La (3.650 m). Danach geht's hinunter in ein Tal und weiter zum letzten Pass (Lhalung La 3.550 m), der uns nach Likir führt. Hier befindet sich ein großes Gelugpa-Kloster, wo wir unsere Tour beenden. Mit Autos geht's dann zurück nach Leh, wo uns die Zivilisation wieder erwartet. Gehzeit 4-5 Std., jeweils ↓↑ 500 Hm

Tag 11: Buddha Burnima: Heute ist das Fest Buddhas. Es wird sein Geburtstag, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins Nirvana gefeiert. Im Kloster Thikse können wir hautnah dabei sein. Es erwarten uns ein Sandmandala, Gebetszeremonien und eine Feuer-Puja – alles eindrucksvolle Erlebnisse, die uns lange in Erinnerung bleiben werden.

Tag 12: Fahrt ins Changtang: Wir verlassen Leh und folgen dem Indus stromaufwärts, der immer wieder durch felsige Schluchten führt. Nach 3-4 Stunden Fahrzeit biegen wir ab und fahren Richtung Changtang, dem tibetischen Hochplateau, das sich bis nach Ladakh hineindrängt. Nach einem hohen Pass erreichen wir schließlich den Tso Kar – einen großen Salzsee. Hier nächtigen wir in großen Hauszelten.





Wenn es das Wetter erlaubt, gehen wir noch ein Stück hinauf und erreichen einen wunderbaren Aussichtspunkt, von dem sich der gesamte Tso Kar überblicken lässt. Gehzeit 2 - 3 Std., jeweils $\uparrow\downarrow$ 250 Hm

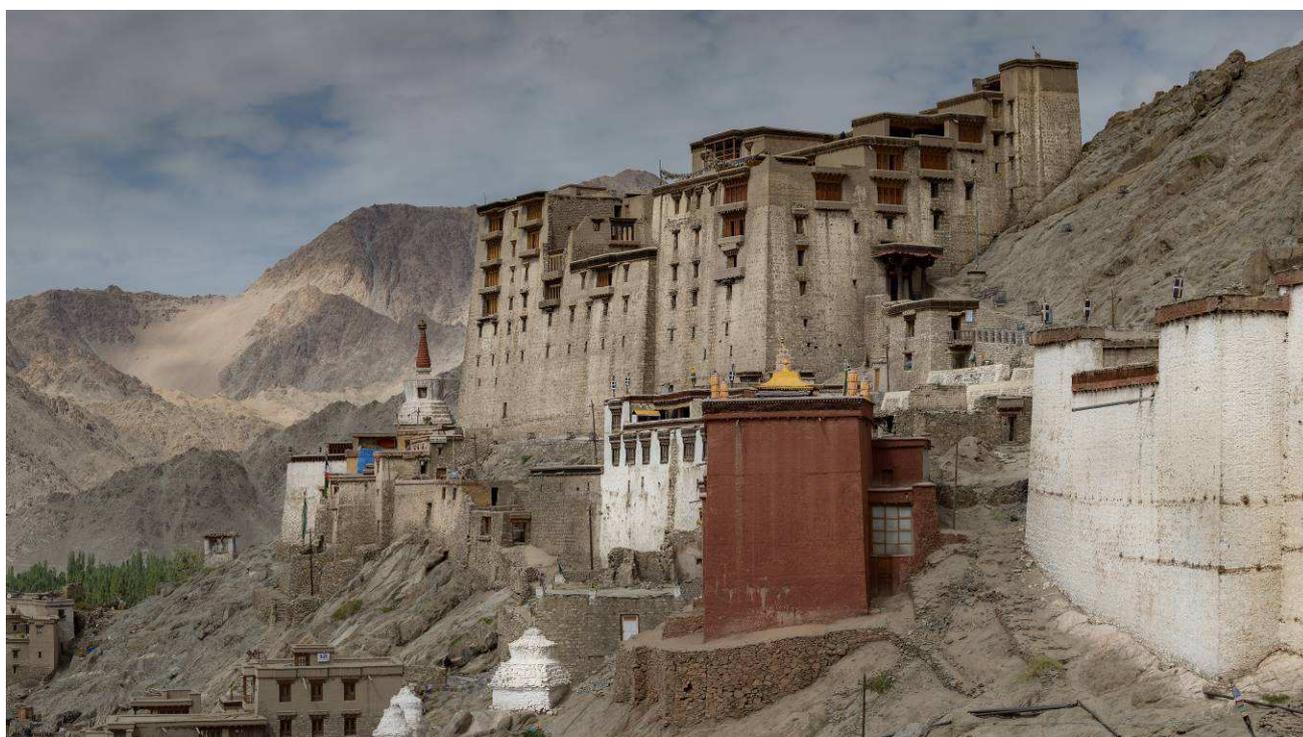
Tag 13: Fahrt zurück nach Leh: Wir verlassen den Tso Kar und fahren über den zweithöchsten, befahrbaren Pass in Ladakh: Den über 5000 Meter hohen Taglang La. Am Weg zurück besuchen wir noch das Kloster Hemis, ehe wir wieder nach Leh und in unser Hotel kommen.

Tag 14: Rasttag in Leh: Der Tag ist zur freien Verfügung und soll unsere Kräfte wieder herstellen. Wir haben jetzt Zeit für einen Stadtbummel, einkaufen am tibetischen Markt oder zum Cappuccino trinken.

Tag 15: Rückflug nach Delhi: Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von Ladakh. Wir fahren zum Flughafen und nach dem gut eine Stunde dauernden Flug erreichen wir wieder die Hauptstadt Indiens, sodass wir am frühen Nachmittag wieder in unserem Hotel in Delhi sind. Jetzt können wir noch den Pool in unserem Hotel nutzen – der Juni ist schließlich der heißeste Monat in Indien...

Tag 16: Delhi. Wir fahren in das Zentrum von Old-Delhi. Hier werden wir hautnah das Treiben der lauten Stadt erleben – Indien, wie man sich's vorstellt! Je nach Laune (es ist wirklich sehr heiß) spazieren wir noch durch den ruhigen Lodhi-Park, ehe wir wieder in unser Hotel fahren.

Tag 17: Rückflug nach Wien. Wir nehmen Abschied von Indien. Am Vormittag verlassen wir unser Hotel Richtung Flughafen.



Inkludierte Leistungen:

- Flughafentransfers in Delhi und Leh
- Transport und Ausflüge lt. Programm (inklusive Eintritte)
- 11 Übernachtungen in Mittelklassehotels in Delhi und Leh
- 3 Übernachtungen in Privathäusern während der Trekkingtour
- 1 Übernachtung in fixer Zeltunterkunft am Tso-Kar
- Halbpension an sämtlichen Reisetagen
- Lunchpaket während der Trekkingtour
- Stadtrundfahrt in Delhi
- **Naturfreunde Reiseleitung: Ladakh-Kenner Gerhard Rosenits**

Nicht inkludierte Leistungen:

- Flugtickets (Sobald die Durchführung der Reise fixiert ist, werden wir die kostengünstigsten Tickets besorgen. Auch Selbstbuchung ist möglich. Richtpreis für das Ticket Wien-Delhi-Leh liegt bei ca. 800-1000 Euro)
- Zusatzkosten bedingt durch Krankheit, Flugverspätungen, höhere Gewalt
- persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Getränke und Mahlzeiten die nicht angeführt sind
- Visagebühren (ca. € 80,-)
- Reiseversicherung:
 - KomplettSchutz Versicherung: € 133,- pro Person (Reisepreis bis € 1600,-)
 - KomplettSchutz Versicherung: € 178,- pro Person (Reisepreis bis € 2600,-)

Reisedokumente:

Mindestens 6 Monate gültiger Reisepass ab Einreise. Zwei leere Seiten im Pass

Mehrkosten verursacht durch Verspätungen infolge schlechten Wetters, annullierte Flüge, verspätete Flüge oder durch andere unvorhergesehene Umstände, gehen zu Lasten der Reiseteilnehmer. Es können keine Ersatzansprüche geltend gemacht werden. Die touristischen Standards in Indien sind nicht mit europäischen Standards zu vergleichen.

Diese Reise ist keine Luxusreise, sondern verlangt auch Bereitschaft zum Komfortverzicht und ist nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Impfungen:

Keine Impfungen vorgeschrieben. Überprüfen Sie aber bitte ob die „normalen“ österreichischen Impfungen Tetanus, Polio oder Masern aktuell sind. Es wird empfohlen, vor Reisebeginn Ihren Hausarzt oder eine andere geeignete Einrichtung zu kontaktieren, um sich über die persönlichen, empfohlenen Impfungen zu erkundigen.

Die Gehzeiten bei den Wanderungen betragen pro Tag ca. 3 – 5 Stunden. Die Höhenunterschiede sind gering (500-600 Hm), die absolute Höhe meist unter 4.000 Meter. Etwas Kondition und Ausdauer ist daher mitzubringen. Die Übernachtung während des Trekkings erfolgt in einfachen Privatunterkünften. Ein Auto übernimmt den Transport des Hauptgepäcks.

Zahlungsmodalitäten: 20% der Gesamtsumme sind nach Erhalt der Rechnung/Buchungsbestätigung zu bezahlen, der Restbetrag ist nicht früher als 20 Tage vor Reiseantritt fällig. Dem Reisenden steht nach § 10 Abs. 1 jederzeit vor Beginn der Pauschalreise das Recht zum Rücktritt vom Vertrag gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder ggf. gegen Zahlung der Entschädigungspauschalen zu.



Druck-, und Satzfehler vorbehalten.

Stand: Oktober 2018

Naturfreunde Touristik GesmbH

Tel: 02742/357211-16 Fax DW -9

Email: niederoesterreich@naturfreunde.at

www.niederoesterreich.naturfreunde.at

3100 St. Pölten, Heßstraße 4/2

UID Nr: ATU 19779005 **FN 103637 h**

Gerichtsstand St. Pölten

IBAN: AT891400027610814986, BIC: BAWAATWW