



ASIEN: INDIEN

## AUF ENTLEGENEN PFADEN NACH CHANGTHANG

- > Besichtigung bedeutender buddhistischer Klöster im Industal
- > Über hohe Pässe mit atemberaubendem Bergpanorama
- > Einzigartige Aussicht auf Stok und Kang Yatze (6000er)
- > Beeindruckende Landschaften mit traditionellen Dörfern
- > Ungewöhnliche Trekkingroute durch entlegene Täler
- > Kennenlernen und gegenseitiger Austausch mit Nomaden
- > aus der Region Rupshu
- > Das große Nomadenfest im Kloster Korzok

### **kombiniert mit dem großen Klosterfest der Nomaden in Korzok**

Diese Trekkingreise führt uns durch eine Landschaft, die gekennzeichnet ist durch spektakulär zerklüftete Schluchten, schneebedeckte, vergletscherte Berggipfel und den auf der Hochebene von Changthang gelegenen sumpfigen Hochweiden und kristallklaren Seen. Eine wunderschöne und außergewöhnliche Höhenwanderung erwartet uns, die einige Bergpässe kreuzt und uns eine herrliche Aussicht auf Ladakh, das Zanskar Gebirge und die Gipfel von Stok Kangri und Kang Yatze bietet. Nach ein paar Tagen der Akklimatisierung starten wir unsere Wanderung bei Chilling. Unsere Trekkingcrew erwartet uns. In den ersten beiden Tagen geht es auf einfachen Wegen durch das liebevolle und grüne Markha-Tal, vorbei an Chörten und Manimauern, entlang des Markha Chu. Aber bald schon zweigen wir ab und tauchen ein in die fast menschenleeren Täler von Lantangchen und Kharnak. An unsere Seite gesellt sich der mächtige Kang Yatze mit seinen mehreren 6000er schneebedeckten Erhebungen. Nur vereinzelt noch treffen wir auf kleine Ansiedlungen inmitten grüner Oasen. Hier und da treffen wir auf Yakherden, die auf Hochweiden ihre Nahrung finden - ein Zeichen, dass wir uns langsam dem Zalong Karpo La Pass (5.175 m) nähern. Vom Pass aus genießen wir die traumhafte Sicht auf das Zanskar Gebirge und in die Changthang Hochebene. Das sich anschließende Kharnak Tal ist die Heimat unzähliger Ladakhi Nomaden, die die Hochweiden im Sommer mit ihren Kaschmirziegen, Schafen und Yaks durchwandern. Nach einem steileren Abstieg vorbei an schroffen Steilwänden weitet sich das Tal. Eingebettet in eine grüne und liebevolle Ebene liegt die Nomadensiedlung von Dat. Das malerische Tal, das bereits im Changthang liegt, lädt zum Verweilen ein - ein schöner Abschluss unserer Trekkingtage.

Von hier aus, geht es dann tiefer hinein in die Hochebene, die Ladakh mit Tibet verbindet. Wir

sind jetzt mit den Autos unterwegs. Über den Salzsee Tsokar erreichen wir den kristallklaren, von sumpfigen Moorweiden umgebenen Tsomoriri See, an dem die Ortschaft Korzok mit seinem ca. 300 Jahre alten buddhistischen Kloster liegt. Das Kloster ist die Bühne des größten religiösen Festes der Nomaden der gesamten Changthang Ebene. Die s.g. ChangPa Nomaden, die zum Teil von weither kommend sich mit ihrem gesamten Viehbestand in die Nähe von Korzok eingerichtet haben, treten an den zwei Festtagen in ihren prächtigen traditionellen Gewändern auf. Es wird ein unvergessliches Erlebnis sein, inmitten dieser von den harten Lebensbedingungen geprägten Menschen an diesem großartigen Fest teilzunehmen. Das Festival beginnt mit dem erklingen der Dung-Chen (Trompeten) und mit rituellen Handlungen des Hauptlama; Cham-Tänze und verschiedenste fantastische Maskentänze folgen. Nach einem abschließenden Spaziergang entlang des Tsomoriri Sees verlassen wir unseren Zeltplatz, den wir für zwei Tage in unmittelbarer Nähe der Nomadenlager eingerichtet haben und begeben uns auf unsere Rückreise nach Leh. Zum Abschluss der Reise verbringen wir noch einen Tag in Delhi, wo wir die Möglichkeit nutzen, besondere Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen.

### **Reiseleitung durch Nawang Thardot**

Unser in Ladakh gebürtige Bergführer, Thardot, hat eine mehr als 8 jährige Trekking- und Expeditions- Erfahrung und hat besonders diese Tour Rupshu sehr oft während der letzten Jahre geführt. Er ist seit mehreren Jahren als Trekking- und Expeditionsleiter bei Amitabha tätig. Thardot spricht neben Ladakhi, Tibetisch und Hindi natürlich auch fließend Englisch.



## **REISEDETAILS**

### **1. Reisetag: Abreise von MUC/FRA/Wien und Zürich nach Delhi**

Sie fliegen heute Nachmittag in die indische Hauptstadt Delhi. Die Flugzeit beträgt ca. 7 Stunden. Sie werden Delhi gegen Mitternacht erreichen.

## **2. Reisetag: Ankunft in Delhi und Weiterflug nach Leh**

Am frühen Morgen erfolgt der Flug weiter nach Leh. Bei gutem Wetter haben Sie eine atemberaubende Sicht auf die faszinierende Bergwelt des Himalayas. Am Flughafen von Leh werden Sie abgeholt. Transfer zum Hotel. Eine kurze Erholung bis zum Nachmittag ist nun vorgesehen. Dies ist unerlässlich für die Höhenanpassung (3500m) und auch der Grund, warum die ersten Tage ganz gemächlich verbracht werden. Dann spazieren wir gemütlich durch Leh, um die ersten Eindrücke auf uns wirken zu lassen. Nach einer Tasse Tee/Kaffee geht's weiter über den Old Market, wo Frauen in traditioneller Tracht landwirtschaftliche Produkte anbieten. 3 Übernachtungen im Hotel in Leh 3.500 m.

## **3. Reisetag: Morgenandacht im Kloster Thiksey**

In den frühen Morgenstunden fahren wir zum Kloster Thiksey und nehmen an der Puga der Mönche teil. Das Kloster Thiksey ist berühmt für seine schöne Architektur, welche nach dem Vorbild des Potala Palastes in Lhasa gestaltet wurde. Dort besuchen wir die restliche Anlage und bestaunen seinen reichen Schatz an Wandmalereien und Statuen. Die bedeutendste Attraktion ist die drei Stockwerke hohe Statue des Buddha Maitreya, der Buddha der Zukunft. Nach dem Frühstück in dem Kloster-Restaurant wandern wir etwa eine Stunde nach Shey. Der Weg führt durch grüne Wiesen und Gerstenfelder, vorbei an traditionellen Häusern. Wir erleben hautnah, wie die Menschen in diesem Teil der Welt leben. In Shey befindet sich der alte Sommerpalast der Königsfamilie von Ladakh, die bis zu ihrem Umzug nach Stok vor ca. 100 Jahren hier lebte. Seitdem steht der Palast leer und ist teilweise zerfallen. Ebenfalls Teil der Anlage ist der Tempel der königlichen Familie, der wegen seiner überdimensionalen Statue des Buddhas Shakyamuni berühmt ist.

Anschließend fahren wir zurück zum Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Fahrzeit 1 ½ Std., Gehzeit 1 Std.

## **4. Reisetag: Kloster Hemis und die Eremitage Kotdzang - erste kleine Wanderung**

Am Morgen fahren wir nach Hemis zu einem der größten und berühmtesten Kloster in Ladakh. Von hier aus unternehmen wir eine zweistündige Wanderung zu den Meditationshöhlen von Kotdzang. An einer steilen Felswand hoch über dem Tal wurden die Räume erbaut und dienen den Mönchen vom Kloster Hemis als Rückzugsort für längere Meditationsphasen. Aber auch für die ladakische Bevölkerung sind diese Höhlen ein besonderer Pilgerort.

Im Anschluss daran besuchen wir das Hauptkloster von Hemis. Dieses stammt aus dem 17. Jahrhundert und ist ein spirituelles Zentrum des Drukpa-Ordens. Das Klostermuseum enthält eine antike Sammlung von religiösen Gegenständen aus Tibet, Kashmir und den Nachbarregionen. Am spätem Nachmittag erreichen wir wieder Leh.

Fahrzeit 2 Std., Wanderung ca. 2 Std.

## **5. Reisetag: Chilling - Skyu / Start der Trekkingtour**

Sie sind nun ausreichend für die Trekkingtour akklimatisiert. Wir fahren ca.1 Stunde auf der Hauptstraße in Richtung Nimo und nehmen hier, wo der Zanskar in den Indus mündet, die Abzweigung nach Chilling. Dieser zweite Teil der Fahrt führt auf holpriger Straße durch die Schlucht des Zanskar Flusses. Chilling ist nicht nur bekannt für seine Silberschmiede, sondern auch als Tor zum Markha Valley. Wir überqueren den Zanskar mittels einer ‚box and cable bridge‘ - am besten zu vergleichen mit einer horizontal geführten Materialseilbahn - und treffen auf unsere Crew mit ihren Ponys, die schon am Vortag angereist ist. Wenn alles Gepäck auf den Rücken der Ponys verstaut ist, folgen wir am ersten Trekkingtag auf einem engen Pfad dem Zanskar flussaufwärts bis zur Einmündung des Markha Flusses. Nach einem steilen Anstieg können wir einen Blick zurück in die imposante Zanskar Schlucht werfen, die hinter einer Krümmung verschwindet. Wir wenden uns nun nach Südosten dem Markha Valley zu und erreichen die bewässerten Felder und Haine von Skays und Skyu - kleine Weiler - wo wir auch übernachten. Hier stoßen wir auch auf die Hauptroute, die von Norden her über den Ganda La führt. In Skyu gibt es ein kleines Kloster und eine Burgruine.  
Fahrzeit 2 Std. Gehzeit: 3 ½ Std., Übernachtung im Zelt (3.400m).

## **6. Reisetag: Weiter durch das malerische Markha Tal zum gleichnamigen Dorf**

Nach mehrmaligem Überqueren des Markha Flusses erreichen wir nach ca. 6-7 Stunden Gehzeit das Dorf Markha mit seinen 30 bis 40 Wohnhäusern. Der Weg führt entlang einer für Ladakh ungewöhnlich üppigen Vegetation, ganz im Gegensatz zum oberen Abschnitt des Tals, der eher karg und trocken ist. Unser Weg führt uns vorbei an offenen Tempeln, die oft auf schwer zugänglichen Felsen errichtet wurden. Gut erhaltene Chörten und Gebetsmühlen säumen unseren Weg, auch können wir hier und da intakte Wolfsfallen ausmachen. Die Tagestour von Skyu nach Markha ist eine jener wunderschönen Strecken, die unserer Vorstellung von Trekking im Himalaya vollends entspricht.

Freuen Sie sich auf eine wunderschöne Tagestour.  
Übernachtung im Zelt auf 3.800 m, Gehzeit ca. 6-7 Std.

## **7. Reisetag: Hinein in die Abgeschiedenheit von Langtangchan**

Der Pfad nimmt seinen Weg durch das Tal weiter aufwärts in Richtung Osten und führt durch das malerische Dorf Markha, in dem sich ein faszinierendes Kloster befindet. Vom Dorf Markha aus sehen wir nun, wie sich die Landschaft langsam verändert. Wir verlassen die warme, relativ stark bewaldete untere Region von Markha und erreichen nach und nach das letzte Dorf des sogenannten Hankar Tals. Von hier aus haben wir einen herrlichen Blick auf die schneebedeckten Gletscher des Kang Yatze (6400m). Von Hankar an weichen wir nun vom Hauptweg des Markha Tals ab und tauchen ein in das stille und fast menschenleere Tal von Langtangchen. Seit Hankar befinden wir uns bereits auf einer Höhe von ca. 4000 m. Auch in den folgenden Tagen werden wir diese Höhe nicht verlassen.

Der Aufstieg zu unserem Camp in Pemachan führt uns durch das Weideland von Yakherden.  
Übernachtung im Zelt auf 4.139 m, Gehzeit ca. 6-7 Std.

## **8. Reisetag: Durchquerung des Yakrupal Tals**

Nach dem Frühstück durchwandern wir das Tal in Richtung der Zalung Karpo La Basisstation. Unsere heutige Wanderung durch das Langtangchen Tal ist relativ kurz. Dieses Tal wird von den Dorfbewohnern Markhas als Sommerweidegrund für ihre Rinder genutzt. Yakrupal ist ein ruhiger grüner Zeltplatz, was besonders unseren Pferden gefallen wird. Und wir haben die Möglichkeit hier wilde Tiere wie z.B das Blauschaf zu beobachten.

Übernachtung im Zelt auf 4.569 m, Gehzeit ca. 4-5 Std.

## **9. Reisetag: Über Zalung Karpo La nach Tsogra**

Wir werden in aller Frühe frühstücken, damit wir das Licht und die Sonne des frühen Morgens genießen können. Heute werden wir den höchsten Pass unserer Wanderung, Zalung Karpo La, 5.175 m, überqueren. Von hier oben hat man eine beeindruckende Aussicht auf das Haupt-Zanskargebirge und Changthang. Nachdem wir den Pass überquert haben, befinden wir uns im Kharnak Tal, welches die Heimat tausender Ladakhi Nomaden ist. Sie durchstreifen im Sommer dieses hochgelegene Weideland mit ihren Kaschmirziegen-, Schaf- und Yak Herden. Es beginnt ein steiler Abstieg über den Bergwüstensand und nachdem wir den Fluss überquert haben, werden wir auf unserem schönen Zeltplatz Tsogra ankommen.

Übernachtung im Zelt auf 4.270 m, Gehzeit ca. 6 Std.

## **10. Reisetag: Wanderung bis Dat und Fahrt nach Spangchen**

Die heutige Wanderung ist eine der schönsten unserer Trekkingtour. Wir brauchen nicht zu klettern und können somit die Schönheit der Wanderung richtig genießen. Der Weg verläuft den Fluss entlang bis sich am Tangse Sumdo der Pfad in zwei Richtungen teilt.

Wir folgen der linken Abbiegung und überqueren den Fluss zweimal. Langsam öffnet sich das Tal vor uns und die steilen Berghänge lassen Raum für eine herrliche grüne Oase. Vorbei an einer kleinen Gompa erreichen wir Dat, eine Wintersiedlung der Nomaden. Hier warten die Autos auf uns. Nach eineinhalb Stunden Fahrt werden wir unseren Zeltplatz in Spangchen erreichen. Unser Camp errichten wir in der Nähe eines Nomadensommerzeltplatzes. Wir befinden uns in der Region Kharnak und die hiesigen Nomaden ziehen regelmäßig zwischen Khar und Dat hin und her. Im Sommer treiben Familien ihre Schafe und Ziegen zum Weiden nach Lungmoche, Yagang und Spangchen. Das Übernachtungslager befindet sich in der Nähe einer Quelle.

Übernachtung im Zelt auf 4.320 m, Gehzeit ca. 5-6 Std., Fahrzeit 1½ Std.

### **11. Reisetag: Fahrt über Tsokar nach Korzok am Tsomoriri See**

Wir verabschieden uns heute von den Pferdeführern. Die Küchenmannschaft begleitet uns weiterhin - wir verladen das Gepäck in unsere Autos. Nach einer Fahrstunde erreichen wir den Tsokar See, ein grandioser Salzsee, der eingebettet in eine sandfarbene Hügellandschaft und grünem Moorland türkisfarben glitzert. Dicke weiße Salzkrusten schichten sich an seinen Ufern und lassen ihn noch mehr erstrahlen. Den Nachmittag verbringen wir mit Spaziergängen in dieser herrlichen Landschaft. Möglicherweise werden wir dabei auf Kyangs (Wildesel) stoßen. Bis zum Tsomoriri See sind es nun nochmals 4 Stunden Fahrzeit. Unterwegs treffen wir auf die heißen Quellen von Puga und die kleine tibetische Flüchtlingssiedlung von Korzok-Do. Tsomoriri ist der größte Höhengsee innerhalb Indiens. Das schwer zugängliche Hochland von Changthang (wörtlich: Nordland) erstreckt sich von Westt Tibet bis Ostladakh und liegt auf einer Höhe von knapp 4.600 m. Der See ist etwa 19 km breit und 40 km lang. Er ist in eine beeindruckende Landschaft eingebettet und ändert seine blaue Grundfarbe je nach Sonneneinstrahlung. Auch hier bieten sich nachmittägliche oder abendliche Spaziergänge an. Abendessen und Übernachtung erfolgt im Zelt - in unmittelbarer Nähe der Nomaden. Übernachtung im Zelt auf 4.520 m, Fahrzeit 5 Std.

### **12. Reisetag: Korzok - das große Fest der Chang-pa Nomaden**

Heute erleben wir einen ganz besonderen Tag, denn wir nehmen Teil an einem der größten Nomadenfeste in der Changthang Hochebene. Der Innenhof des ca. 300 Jahre alten Klosters in Korzok dient dabei als authentische Kulisse, in dem verschiedene Maskentänze und rituelle Handlungen vollzogen werden. Aber nicht nur das Fest ansich ist eine besondere Erfahrung, sondern auch das Treiben und die Begegnungen der Chang-pas untereinander wird für den Beobachter zu einem einzigartigen Spektakel.

Changthang ist der westliche Ausläufer des Tibet Plateaus und die Nomaden, die die Hochebene durchwandern sind tibetischer Abstammung. Jedoch unterscheiden sie sich nicht in ihren Gewohnheiten und in der Religion von den Ladakhis. Schon vor Tagen sind sie mit ihren Herden aus der Region Kharnak, Samad (Rupshu) und aus der Umgebung von Korzok angereist und haben sich oberhalb des Dorfes niedergelassen.

Übernachtung im Zelt in unmittelbarer Nähe zu den Nomaden.

### **13. Reisetag: Fahrt zurück nach Leh**

Nach einem frühen Frühstück geht es mit dem Jeep durch das Industal zurück nach Leh. Mit einem kurzen Zwischenstopp bei den heißen Quellen von Chumathang dauert die Fahrt 4-5 Stunden. Dinner und Übernachtung dann im Hotel in Leh. Der Nachmittag steht für Stadtbummel zur freien Verfügung. Die verbleibende Zeit am Nachmittag können Sie zur Erholung nutzen. Vielleicht möchten Sie aber das eine oder andere Souvenir auf dem Markt von Leh erstehen. Übernachtung im Hotel.

#### 14. Reisetag: Flug von Leh nach Delhi

Heute nehmen Sie Abschied vom Himalaya und begeben sich auf den Rückflug nach Delhi. Der lokale Reiseleiter empfängt Sie am Flughafen und begleitet Sie ins Hotel. Nach dem Frühstück fahren Sie gemeinsam mit dem lokalen Guide zu einem Tempel der Sikhs. Dieser Tempel ist sehr beliebt unter der einheimischen Bevölkerung. Die Freundlichkeit der bunt gekleideten Frauen und der stattlichen männlichen Sikhs mit ihren großen Turbanen wird auch Sie sicherlich begeistern. Auf keinen Fall darf dabei ein Besuch der Gemeinschaftsküche fehlen. Hier werden täglich Gerichte für mehr als 10.000 Menschen gekocht.

Abendessen im Hotel und Transfer zum Flughafen um ca. 22.00 Uhr.

#### 15. Reisetag: Heimflug und Ankunft in FRA / MUC / Wien / Zürich

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
16.07.2016*	31.07.2016	X	2.920 €
EZ: 350 €			
17.06.2017	02.07.2017	X	2.790 €
EZ 320 €			
22.07.2017	05.08.2017	X	2.890 €
21.07.2018	04.08.2018	X	2.730 €
23.07.2019	06.08.2019	X	2.790 €
Einzelzimmerzuschlag 320 €			
12.07.2020	26.07.2020	X	2.790 €
EZ 320€			

\* =

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Linienflug (economy) mit Lufthansa /Austrian Airlines /Swiss ab FRA / MUC / Wien / Zürich nach Delhi und zurück (Abflug von anderen Flughäfen oder mit anderen Fluggesellschaft möglich - bitte Anfragen)
- > Inlandflüge Delhi-Leh-Del mit dem Jet Airways / Air India / Vistara / GoAir, je nach Verfügbarkeit, max. 15 Kg Freigepäck
- > Englischsprachiger ladakhischer Reiseleiter Tonyot Namgyal
- > In Delhi ein englischsprachiger örtlicher Guide
- > 5 x Übernachtungen in einfachen Mittelklassehotels in Doppelzimmern mit Dusche/WC (meist Vollpension)
- > 8 x Übernachtung im 3-Personen Zelte mit Zweierbelegung (mit allen Mahlzeiten)
- > Koch und Träger (Ponys) für die komplette Campingausrüstung und die persönliche Ausrüstung der Reisetilnehmer inkl. Liegematten
- > 1 x Tageszimmer in klimatisiertes 3-4 Sterne Hotel in Delhi mit Bad oder Dusche/WC (Frühstück und Abendessen)
- > Eintrittsgelder laut Programm
- > Umweltgebühren für das Hemis National Park
- > Permits für das Changthang Gebiet

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Abflug von anderen Flughäfen (bei Verfügbarkeit) (75 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Persönliche Reiseversicherung
- > Visumgebühren für Indien (e-Visum 80 USD (ca. 68 €), Jahresvisum ca. 90,- € )
- > Trinkgelder 70 - 80 € p.P
- > Kosten, die sich aus unvorhergesehenen Umständen ergeben können
- > Zusatzkosten, die durch Flugausfälle entstehen können.
- > Daher empfehlen wir Ihnen dringend, eine Reiseversicherung inkl. Reiseabbruchversicherung
- > Zusätzlich buchbare Leistungen
- > Verlängerung nach Agra (ab 2 Personen): 180 € p.P
- > Rail and Fly 90 €

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 10

# ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Indien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **2660 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **62 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Wanderungen und Höhenunterschiede
- > Um den Schwierigkeitsgrad einer bestimmten Reise festzustellen, ziehen wir eine Reihe von Faktoren in Betracht. Dazu gehören unter anderem der Zustand des zu bewandernden Geländes, die Höhenlage, die Anzahl der Pässe, die zu überqueren sind und die Länge der Strecke. Das Markha Tal wurde als mittelschwer eingestuft, was in erster Linie von der Höhenlage abhängig ist, denn wir beginnen die Wanderung auf ca. 3350 Metern. Während die Wanderphasen nicht übermäßig anspruchsvoll sind, könnten aber die unklar definierten Wege und die Passüberquerung Zahlung Karpo La (5150m) – Ihre Kondition auf die Probe stellen. Sie sollten gute Kondition haben und sich in einem guten Gesundheitszustand befinden. Die meisten unserer als mittelschwer bis
- > anspruchsvoll eingestuften Wanderungen beinhalten nur die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

### Einreise & Gesundheit

- > Klima: In Ladakh herrscht trockenes Bergklima. Da das bereiste Gebiet nördlich des Himalaya-Hauptkammes liegt, driften nur selten Monsunwolken bis nach Ladakh. In Leh wird es Mitte Juni bis Mitte September tagsüber angenehm warm bis heiß und selbst nachts bleiben die Temperaturen für eine Meereshöhe von 3500m recht angenehm, allerdings kann es je nach Wetterlage ziemlich schnell auch frisch werden. Auch auf Höhen von 4000m
- > bis 5000m wird es tagsüber aufgrund der starken Sonneneinstrahlung noch angenehm warm, nachts kühlt es allerdings empfindlich ab. Einige durchschnittliche Höchst- und Mindesttemperaturen:

- > Ladakh: Die Tagestemperaturen liegen zwischen 0 und 4 C und nachts können sie auf -8 / -10 C sinken. In den letzten Jahren sind die Temperaturen in Leh im Ladakh gestiegen. Es ist zwar KEINE häufige Situation, dass die Temperaturen bis auf -15 / -20 C fallen, aber ist ratsam, auch auf solche Temperaturen ebenfalls vorbereitet zu sein!
- > Varanasi: Februar/März sind in Varanasi trocken und warm – die zuverlässigsten Monate. Einige durchschnittliche Höchst- und Mindesttemperaturen: Leh (3.500 m): 4°, - 08°C , Varanasi: 20°C, 10°C \*Alle \*Angaben ohne Gewähr
- > Visum für Indien: Das Visum für Indien muss vor der Reise durch Sie selbst beantragt werden. Die Ausstellung des Visums erfolgt durch die Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice. Wichtig ist die Beantragung eines Visums für eine mehrfache Einreise (multiple entry visa) nach, bzw. über Indien. Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie von uns.

### **Reiseleiter/innen**

- > Phuntsog Dorjay  
Die Reise wird von Dr. Phuntsog Dorjay geleitet. Geboren und aufgewachsen im Himalaya, führte er mehrere Jahre europäische Reisende durch seine Heimat und der Himalaya Region. Er promovierte im Bereich buddhistische Kunst und Kultur des Himalayas. Er spricht Tibetisch, Ladakhi, Deutsch, Englisch und Hindi. Durch seine Arbeit als Fremdenführer und dem Leben in Deutschland entwickelte sich seine interkulturelle Kompetenz. Um eine optimale Qualität der Reise und der Unterkünfte anbieten zu können, wurde die Tour in Bhutan - wie im Folgenden beschrieben - persönlich von Dr. Phuntsog Dorjay überprüft.
- > Phuntsog Dorjay  
Die Reise wird von Dr. Phuntsog Dorjay begleitet. Geboren und aufgewachsen in Ladakh, führte er mehrere Jahre europäische Reisende durch seine Heimat. Er absolvierte seinen Doktor im Bereich Kunst und Kultur des Himalayas. Er ist seit einigen Jahren in mehreren Hilfsprojekten im Himalaya aktiv. Dr. Phuntsog spricht Ladakhi, Englisch, Deutsch und Hindi. Seit mehreren Jahren lebt Dr. Phuntsog mit seiner deutschen Frau und seinem Sohn in der Nähe von Hannover. Durch seine Arbeit als Fremdenführer und dem Leben in Deutschland entwickelte sich seine I nterkulturelle Kompetenz.

### **Generelle Hinweise**

- > Diese Reise führt durch großartige Landschaften und wenig erschlossene Gebiete. Aus diesem Grund sind nicht an allen Orten erstklassige Hotels zu erwarten. Wir bemühen uns um saubere, angenehme und schön gelegene Unterkünfte, die ihren eigenen, noch nicht kommerzialisierten Charme besitzen. Für unsere Unterkünfte in Ladakh im Winter wählen wir landestypische kleine familiengeführte Gasthäuser mit Heizung.
- > Alle Unterkünfte bieten eine gute Küche und meistens auch vegetarische Gerichte an. In Varanasi und in Delhi übernachten wir in 3-4 Sterne Hotels.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.