

Ladakh – Trekking und Bergsteigen

1. Tag: Die Reise beginnt. Der Flugtag

Wir fliegen heute nach Delhi, der Hauptstadt Indiens. Rund um Mitternacht landen wir am Indira Gandhi Flughafen in Delhi. Nachdem die Zollformalitäten erledigt und wir wieder im Besitz unseres Gepäcks sind, treffen wir auf unseren verlässlichen Mann vor Ort, der uns zum Terminal für unseren Weiterflug nach Ladakh bringen wird.

2. Tag: Der grandiose Flug über den Himalaya. Ankommen, ruhen, entspannen.

Am frühen Morgen startet der Flug, der uns vom feuchtheißen Klima der Großstadt in das gebirgige und trockene Ladakh bringen wird. Vom Flugzeug aus haben wir einen atemberaubenden Blick auf die gewaltigen Dimensionen des Himalaya. Auch die Landung am Flughafen von Leh ist spektakulär, ist doch die Hauptstadt des ehemaligen Königreichs umringt von hohen Bergen. Auch hier am Flughafen werden wir bereits erwartet und in unser Hotel gebracht. Nicht nur, weil wir eine lange Anreise hinter uns haben, sondern auch weil wir uns auf etwa 3.500 Meter Höhe befinden, ist es wichtig, dass wir den ersten Tag ruhen und entspannen. Wer an den ersten Tagen auf dieser Höhe alles etwas langsamer angeht, wird sich schneller akklimatisieren und die Reise in der Folge bestens genießen können.

(F/M/A)

3. Tag: Leh. Geschäftiges Treiben und Schmelztiegel der Kulturen

Heute werden wir Leh kennenlernen. Gemeinsam mit unserem Guide werden wir das bunte Treiben am Bazar mit seinen ladakhischen Marktfrauen, kaschmirischen Händlern, nepalesischen Tagelöhnern, hinduistischen Geschäftsleuten, streunenden Hunden, freilaufenden Eseln und Kühen und hupenden Jeeps entdecken. Leh ist anders, hektisch, laut. Wer hier tibetisch-buddhistische Ruhe erwartet, wird eines Besseren belehrt. Leh, historisch, Schnittpunkt wichtiger Karawanenrouten, ist seit jeher ein Schmelztiegel der unterschiedlichsten Kulturen. Die Hauptstadt fasziniert nicht nur durch ihre Geschichte, die uns auf einem Spaziergang durch die Altstadt näher gebracht wird, sondern auch durch ein Nebeneinander scheinbar unvereinbarer Dinge: Mönche auf Mopeds, Moscheen neben buddhistischen Klöstern, Internetcafés auf einem Platz mit Brunnen, wo sich auch heute noch die meisten BewohnerInnen Lehs ihr Trinkwasser nach Hause holen müssen, da fließendes Wasser noch keine Selbstverständlichkeit ist. Nach einem gemeinsamen Mittagessen haben wir die Möglichkeit uns noch ein wenig auszuruhen, bevor die Besichtigungstour mit dem Kloster Samkhar und den beiden perfekten Aussichtspunkten Tsemo und Shanti-Stupa, hochgelegen über Leh, für heute ein Ende nimmt.

(F/-/-)

4. Tag: Leh – Hemis – Thikse – Shey. Die Klöster des oberen Industales

Der heutige Tag ist ganz den Besichtigungen der faszinierenden buddhistischen Klöster des oberen Industales gewidmet: Shey, Thiksey & Hemis. Der Tag beginnt mit dem Besuch des Klosters in Hemis. Hemis gilt seit Jahrhunderten als eines der reichsten Klöster Ladakhs. Zum einen weil das Kloster historisch sehr gute Kontakte mit der Königsdynastie pflegte, zum anderen da die wenig exponierte Lage es vor Plünderungen verschont ließ. Das Kloster bietet eine fast verwirrende Vielzahl an Kapellen und Tempelräumen mit Kulturgütern unschätzbaren Werts. Danach fahren wir zu einer ladakhischen Familie bei der wir die Möglichkeit zu einem ladakhischen Kochkurs haben. Wer Lust hat, kann sich darin versuchen diverse Himalayaspezialitäten wie tibetische Teigtaschen (Mokmok) und Buttertee selbst zu zubereiten. Das gemeinsame Kochen mit Einheimischen macht nicht nur Spaß, sondern ist zugleich eine gute Möglichkeit die uns fremde Kultur besser kennen zu lernen (Evtl. findet der Kochkurs auch an einem anderen Tag bzw. Ort statt). Gut gestärkt geht es dann in das Kloster Thiksey. Das Kloster wurde, architektonisch dem Potala im tibetischen Lhasa nachempfunden. Dieses traumhaft auf einer Hügelkuppe gelegene Gelbmützenkloster aus dem 15. Jh. ist heute eines der aktivsten Klöster des Landes. Hier können wir viele junge Mönche bei Ihrer Ausbildung

beobachten. Den Abschluss bildet das Dorf Shey, in dem sich die ersten Könige Ladakhs ansiedelten. Das Dorf war somit die erste Hauptstadt der bis ins 19. Jhdt. regierenden Dynastie. Burgruinen, ein restaurierter – jedoch noch nicht zu besichtigender – Palast und ein für Touristen zugänglicher Gebetsraum sind Zeugen der regen Geschichte Ladakhs.

(F/-/-)

5. Tag: Leh – Basgo – Likir – Alchi. Die Klöster des unteren Industales

Wir nehmen Abschied vom hektischen Leh und fahren Richtung Westen. Noch bevor wir unser heutiges Endziel erreicht haben, halten wir im idyllischen Basgo, das im 15. Jhdt. für nicht allzu lange Zeit das Zentrum des ladakhischen Königreichs bildete. Über dem lila-gefärbtem Dorf – die Erde in Basgo ist vielerorts purpurfarben – ragen stolz die Ruinen der Burganlage von Basgo in die Höhe. Innerhalb der Befestigung befinden sich zwei, dem Zukunfts buddha (Maitreya) gewidmete Tempelräume, deren Wandmalereien restauriert wurden und dadurch bis heute intakt geblieben sind. Nach Basgo geht es weiter ins Kloster Likir, das sofort durch seine goldfarbene Buddha-Statue ins Auge sticht – die größte Außenstatue Ladakhs. Doch auch innerhalb der Klostermauern befinden sich kulturell bedeutsame Gegenstände und Wandmalereien. Besonders spannend ist Likir aufgrund seines Museums im obersten Geschoß, das auch Alltagsgegenstände (wie bspw. Münzen und Kleidungsstücke aus anderen Jahrhunderten) beherbergt. Doch das wahre Highlight dieses Tages befindet sich in Alchi, dem Ziel für heute. Versteckt inmitten des kleinen Bauerndorfes befindet sich eines der wenigen Klöster, die aus dem 11. Jhdt. stammen und dabei – dank aufwändiger Restaurationen – noch in sehr gutem ursprünglichem Zustand erhalten geblieben ist. Während des 11. Jhdt. wurden vom großen buddhistischen Lehrmeister Rinchen Zangpo 108 Klosteranlagen im heutigen Ladakh, Tibet und Himachal Pradesh errichtet. Die meisten davon wurden jedoch zerstört (Tibet!), durch Restaurationsbewegungen in späteren Jahrhunderten „entrichtet“ oder sind einfach den Witterungen zum Opfer gefallen und langsam zerfallen. Alchi gilt als eines der bedeutendsten Klöster, die dieses Jahrtausend überlebt haben. Diese Nacht bleiben wir in Alchi und schlafen im von Aprikosenbäumen umgebenen Gästehaus.

(F/-/-)

6. Tag: Lamayuru und Trekking nach Wanla. Jetzt geht's los!

Heute fahren wir weiter Richtung Westen und verlassen schließlich den Indus, der uns so lange begleitet hat. Nach etlichen Serpentin bergauf entdecken wir die berühmte skurril-anmutende „Mondlandschaft“ von Lamayuru – erodiertes Sandgestein, farblich und in seiner Beschaffenheit der Mondoberfläche ähnlich. Etwas weiter bergauf gelangen wir schließlich ins 3.500 Meter hoch gelegene Lamayuru, das besonders durch sein architektonisch beeindruckendes Kloster betört. Die vermutlich aus präbuddhistischen Zeiten stammende Stätte bildet zugleich den höchsten Punkt als auch das Dorfzentrum. Dort trifft die Gruppe auch auf die Trekkingcrew, die bereits dabei ist die Packpferde mit dem Gepäck, Zelten und Lebensmitteln für die nächsten Tage zu beladen. Es geht von Lamayuru über den 3.800 Meter hohen Prinkiti-La (La = Pass) zum benachbarten Ort Wanla (3.250 m). Wanla liegt in einem lieblichen Gebirgstal und besitzt eine wunderschöne Gompa (= Kloster) hoch über den weißgewaschenen Häusern des Dorfes. Unser Camp liegt direkt am Fluss mit Blick auf den Ort. Der heutige kurze Trekkingtag ist wichtig für den Beginn der Anpassung an das Gehen in großen Höhen.

(3.300 m, Gehzeit: ca. 3,5 Std – Die Zahlen in Klammer geben die Höhe des Schlafortes und die ungefähre reine Gehzeit an.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 11km

Aufstieg +380m

Abstieg -600m

7. Tag: Trekking zum Konzki-La Basislager

Gemütlich wandern wir vorbei am kleinen Kloster von Wanla, das stolz auf einem Felsen thront. Zuerst durch eine idyllische Flusslandschaft, dann in Phanjila abzweigend vom Hauptweg, in ein wenig begangenes Seitental mit eindrucksvollen Farben und Formen. Wir erreichen das kleine und abgelegene Dorf Hinju (3.720 m). Dort angekommen ruhen wir erst einmal. Diejenigen, die danach wieder bei Kräften sind, machen sich auf eine Entdeckungsreise durch das Dorf, besuchen die örtliche Schule und lernen ein wenig über das ladakhische Dorfleben**. Unser Camp liegt hinter dem Dorf auf einer Hochalm, am Fuß des Konzki-Passes.

**Der Besuch der Schule ist im Programm kein Fixpunkt da es nicht garantiert werden kann, ob zu unserem Reiseterrmin die Schule geöffnet hat. Ferien werden in Ladakh immer individuell und sehr kurzfristig bekanntgegeben und es ist auch von Schule zu Schule verschieden und darum nicht im Voraus planbar.

(ca. 3.900 m; Gehzeit: ca. 4,5 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 16km

Aufstieg +720m

8. Tag: Trekking nach Sumdo Phu

Die Landschaft wird nun karger und weiter, wir kommen in größere Höhen, die Vegetation am Wegesrand wird spärlicher, die Felder weniger fruchtbar. Nach einem ca. 3-4stündigen Aufstieg erreichen wir endlich den Konzki-La mit seinen 4.950 Metern Höhe. Die herrliche Aussicht lässt uns weit ins Zanskargebirge und auf die vergletscherten, weißen Berge von Stok blicken, während die Gebetsfahnen über uns wehen. Wer noch immer nicht genug hat, hat hier die Möglichkeit seinen ersten „5000er“ zu besteigen. Der sanft abfallende Abstieg vom Pass führt über grüne Hochalmen, vorbei an Schaf-, Ziegen- und Yakherden und dazu gehörigen Hirtenhütten. Wir campieren auf der Alm von Sumda Phu. Während wir uns von den Anstrengungen des Tages bei einer kräftigen Tasse Tee erholen können, bietet sich dabei vielleicht auch die Möglichkeit den Hirten bei ihrem Tun zu zusehen.

(4.400 m; Gehzeit: ca. 6-7 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 12km

Aufstieg +1200m

Abstieg -600m

9. Tag: Trekking nach Lanak

Der heutige Abstieg folgt dem Haupttal vom Pass. Wir erreichen schließlich das Dorf Sumda Chenmo. Das altherwürdige örtliche Kloster stammt wie das Kloster von Alchi aus dem 11. Jahrhundert und stellt somit eine Perle der tibetisch-buddhistischen Klosterkultur dar, die von den Dorfbewohnern und einigen interessierten Kunsthistorikern aus dem Westen wohlbehütet wird. Wer weiß, vielleicht ergibt sich hier auch die Gelegenheit zu einem Tratsch mit den Dorfleuten oder Mönchen, der in einer Einladung zu einer Schale Buttermilch münden kann. Doch noch ist unser Tagesziel nicht erreicht. Der weitere Abstieg führt uns entlang eines Flusstales, durch kleine Wäldchen mit Weiden und vorbei an Steinmauern und rustikalen Mühlen. Nach einer erfrischenden Rast steigen wir wieder an und gelangen zu unserem Tagesziel, Lanak, dem Basislager für unseren morgigen Pass.

(4.300 m; Gehzeit: ca. 6 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 16km

Aufstieg +790m

Abstieg -810m

10. Tag: Trekking nach Chilling

Nach einem nur ca. 1,5-stündigen, nicht allzu beschwerlichen Aufstieg erreichen wir den 4.850 Meter hohen Dungdungchan-La. Auch hier wird uns die Aussicht den Atem verschlagen – wir sehen weit hinein ins vergletscherte Stokgebirge und etwas weiter hinten ragt schon der mächtige Kangyatse in die Höhe. Tief unten im Süden kann man sogar einen Blick auf das grüne Industal werfen. Über unseren Köpfen flattern wieder unermüdlich Gebetsfahnen im meist recht starken Wind hoch oben am Pass. Der recht lange Abstieg führt dann nach ca. vier weiteren Stunden nach Chilling. Diese Strecke erfordert unsere vollste Konzentration, ist der Abstieg doch stellenweise sehr steil. Chilling ist im ganzen Land aufgrund seiner ansässigen hervorragenden Metallhandwerker bekannt! Deldan Namgyal, der Sohn des großen Königs Singge Namgyal, holte einst zum Bau der Buddha-Statue in Shey nepalesische Schmiede nach Ladakh. Mit ladakhischen Frauen verheiratet siedelten sie sich in der Folge in Chilling an, da ihnen der König dort Land zum Bebauen zur Verfügung stellte. Bis in unsere Zeit hinauf wurde die Handfertigkeit überliefert. Wir werden einige der zahlreichen Werkstätten besuchen und den Handwerkern auf die geübten Finger blicken.

(3.180 m; Gehzeit: ca. 6 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 11km

Aufstieg +200m

Abstieg -1400m

11. Tag: Per „Seilbahn“ über den Zanskarfluss!

Heute steht uns ein besonderes Abenteuer bevor: die Trekkingcrew baut unsere Zelte ab und bringt alle Utensilien zum Fluss. Per Schwebeseilbahn überqueren wir den reißenden Zanskar. Am rechten Ufer des Zanskarflusses wandern wir dann bis zu seinem Zusammenfluss mit dem Markha. Einem schönen Weg folgend geht es hinauf zu den grünen Felder der Oasendörfer Skaya und Skiu, wo wir unser Lager aufschlagen werden.

(3.500 m; Gehzeit: ca. 5 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 11.5 km

Aufstieg + 200m

Abstieg - 20m

12. Tag: Trekking nach Markha

Für den heutigen Tag begleitet uns der Markha-Fluss und ist gleichzeitig unser Wegweiser. Durch sein schönes Tal wandern wir – ihn oftmals überquerend – bis zum gleichnamigen Hauptort des Tales: nach Markha. Die Felder, Sträucher und Bäume leuchten im schönsten Grün und erfreuen unser Auge, während wir es uns im Camp gemütlich machen.

(3.700 m, Gehzeit: ca. 6 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 22km

Aufstieg +550m

Abstieg -70m

13. Tag: Trekking nach Thachungtse

Der erste Teil der heutigen Wanderung führt durch die für das Markha-Tal übliche traumhafte Tallandschaft. Doch langsam wird die Vegetation spärlicher, durch ein breites Tal geht es vorbei an einer imposanten Felsnadel, wir queren Bäche und kommen an einer verlassenen Burgruine vorbei. Wir campieren bei den letzten Häusern von Hangkar auf einer Wiese neben dem Fluss. Eventuell schlagen wir unser Nachtlager etwas weiter oben in Thachungtse auf. Mit etwas Glück können wir hier kleine Herden von Blauschafen beobachten.

(ca. 4.000 m; Gehzeit: ca. 7 Std.) (F/M/A)

Wanderstrecke - 14km

Aufstieg +660m

Abstieg -50m

14. Tag: Trekking nach Nimaling

Wir wandern heute hinauf zur höchstgelegenen Schlafstelle der Reise, die gleichzeitig Hochalm der Hirten des Markhatales ist. Hier hinauf treiben sie ihre Schaf- und Ziegenherden, die sich an den gehaltvollen Kräutern der Hänge satt fressen. Die Hirten wiederum produzieren aus der frisch gemolkenen Milch Butter, Joghurt und Trockenkäse. Genießen wir die Schönheit dieser bezaubernden Kulisse und die Gewaltigkeit des 6.400 m hohen Kangyatse, der in den Mythen der Hirten eine große Rolle spielt.

(4.650 m, Gehzeit: ca. 4 Std.)

(F/M/A)

Wanderstrecke - 6km

Aufstieg +400m

Abstieg -40m

15. Tag: Ein Tag zur Rast, als Reservetag und/oder zur Akklimatisierung

Dieser Tag dient zur Rast. Wer morgen den Berg besteigen möchte, hat die Option zu einer 4-5-stündigen Wanderung, die gleichzeitig zur weiteren Akklimatisierung dient.

(4.650 m; Gehzeit: ca. 4-5 Std.)

(F/M/A)

16. Tag: Der Gipfeltag. Die Besteigung des Regoni Malai Ri (optional)

Heute können wir uns entscheiden, ob wir mit auf den Gipfel gehen oder einfach im Camp auf die Gipfelstürmer warten.

Der Regoni Malai Ri (Hauptgipfel 6.070 m) ist unser heutiges Ziel (optional). Noch in der Nacht geht die Bergsteigertruppe los. In einem rund 7- bis 9-stündigen Anstieg werden wir den Gipfel erreichen. Wir steigen hinab nach Nimaling, wo uns die Zurückgebliebenen willkommen heißen.

Pickel und Steigeisen sind für die Gipfelbesteigung verpflichtend mitzuführen. Das Equipment kann auch vor Ort ausgeborgt werden - bitte bei Anmeldung bekannt geben.

(4.650 m; Gehzeit: ca. 9 Std.; 1.200 Höhenmeter)

(F/M/A)

17. Tag: Trekking nach Chogdo

Atemberaubend der Aufstieg zum Kongmaru-La (5.100 m); zum einen, weil es steil bergauf geht, zum anderen, weil uns die Rückblicke auf Gletscher und die liebliche Hochebene dazwischen in ihren Bann ziehen. Oben angekommen heißt es durchatmen, die Blicke vorausseilend schon im Industal, das fast 2.000 Meter unter unseren Füßen liegt. Hinab durch spektakuläre Schluchten, die Felsen schillernd im gesamten Farbenspektrum: rot, grün, braun, violett... Spät an diesem Tag taucht vor unseren Augen dann das Örtchen Chogdo vor uns auf, wo wir zur Freude aller uns vom langen Marsch des heutigen Tages erholen.

(4.000 m, Gehzeit: ca. 7 Std.)

(F/M/A)

18. Tag: Trekking nach Martselang und Fahrt nach Leh

Zurück in eine uns vertraute Welt. Hinter uns die Weiten des Hochplateaus und majestätische Berge, davor uns willkommen heißend die Kulturlandschaft und Blumengärten der uns vertrauten Dörfer.

Die Umrundung des Stok-Gebirges ist abgeschlossen! Wir gelangen zurück zum Ausgangspunkt und genießen ein klein wenig den Luxus von Leh.

(Gehzeit: ca. 5 Std., Fahrzeit: ca. 1,5 Std.)

(F/-/-)

19. Tag: Freier Tag in Leh

Dieser Tag steht zu unserer freien Verfügung. Die Möglichkeiten den Tag zu gestalten sind groß: Spaziergänge vorbei an den Bauernhöfen von Leh, Einkaufen, weitere Klöster besuchen, einfach entspannen, die unterschiedlichen Eindrücke Lehns auf sich wirken lassen oder noch schnell die letzten Postkarten in einem der lauschigen Gartencafés schreiben.

(F/-/-)

20. Tag: Abschied nehmen: Flug nach Delhi und entspannen

Am Flughafen in Delhi angekommen, werden wir von unserem Transferguide in Empfang genommen und zu unserem Hotel in Delhi gebracht. Dort können wir uns erstmal entspannen oder von dort aus einen Stadtbummel ins Zentrum unternehmen. Gerne hilft hier der Transferguide bei Planung.

(F/-/-)

21. Tag: Agra, Fatehpur Sikri und Transfer zum Flughafen

Heute werden wir schon sehr früh vom Hotel von unserem Transferguide im Hotel abgeholt. Der bringt uns dann zum Bahnhof in Delhi von wo aus wir mit dem Gatiman Express nach Agra fahren werden. Der Zug fährt um ca. 06.30 Uhr in Delhi ab und wird um ca. 8:00 Uhr in Agra ankommen. Die Zugfahrt ist nicht begleitet

Am Bahnhof in Agra werden wir von unserem Agra-Guide in Empfang genommen. Ab da starten wir unsere heutige Besichtigungstour und fahren nach Agra. Die Stadt mit rund 1,7 Millionen Einwohnern zeugt von einer reichen und bewegten Geschichte, viele Bauten zählen hier zum UNESCO-Weltkulturerbe. Unter anderem das gigantische „Rote Forts“. Einen großen Teil der Burg mit ihren 20 Meter dicken und über zwei Kilometer langen Mauern nimmt der Palastbezirk ein. Hier kann man den Geschichten aus 1001 Nacht nachspüren. In unmittelbarer Nachbarschaft liegt das Taj Mahal. Die Blicke aus den verschiedenen Fenstern des Roten Forts zu diesem wohl berühmtesten Bauwerk der Welt sind schon etwas ganz Besonderes. Die Spannung steigt und am späten Nachmittag besichtigen wir schließlich das Taj Mahal, dieses Denkmal der unendlichen Liebe, das Shah Jahan im Gedenken an seine geliebte Ehefrau erbauen ließ. Künstler und Handwerker aus ganz Asien und Europa schufen hier eines der schönsten Denkmäler der Menschheitsgeschichte. Das „Taj“ gilt auch als Wahrzeichen von Indien.

Nach der Besichtigung des Taj Mahal und des Agra Fort fahren wir mit dem Transferbus weiter nach Fatehpur Sikri. Diese Stadt wurde vom Mogulherrscher Akbar als „ideale“ Stadt im 16. Jahrhundert errichtet. Aufgrund eines extremen Wassermangels musste die Stadt aber bereits einige Jahre nach ihrer Fertigstellung wieder verlassen werden. Wegen des trockenen Wüstenklimas sind die Gebäude aber bis heute wunderbar erhalten geblieben und lassen uns einen direkten Blick auf die Kulturlaute Indiens von vor 500 Jahren werfen. Fatehpur Sikri ist sicher einer der wundervollsten Plätze Indiens. Am Nachmittag fahren wir dann retour zum Bahnhof in Agra von wo aus wir zurück nach Delhi mit dem Gatiman Express fahren werden. Am Bahnhof in Delhi angekommen erwartet uns unser Transferguide und bringt uns in unser Hotel in Delhi wo es Gelegenheit zum Abendessen und eine Duschmöglichkeit in einem Hotelzimmer geben wird. Dann aber heißt es Abschied nehmen, der Flug nach Europa ist nicht mehr fern, die letzte Fahrt in Indien bringt uns zum Flughafen.

(F/-/-)

22. Tag: Heimflug & Ankunft in Europa

Zurück in einer anderen Welt. (Ankunft der Maschinen aus Delhi in Europa am frühen Morgen)
Akklimatisation ist unbedingt erforderlich ...

Mahlzeiten: F = Frühstück / M = Mittagessen/Lunchpaket / A = Abendessen