

# **Trekking in Ladakh:**

## **Industal, Pangong-See & Nubra**



**18 Tage**

**05.08. - 21.08.2019**

Ladakh, auch „Klein-Tibet“ genannt, besticht durch sein unverfälschtes tibetisches Erscheinungsbild. Hier hat es - anders als im Nachbarland Tibet - keine Kulturrevolution gegeben und die buddhistischen Tempel und Klöster sind erhalten und lebendig geblieben. So ist Ladakh heute tibetischer als Tibet selbst. Auch die Landschaft ist tibetisch: Ladakh liegt zwischen den Ketten von Himalaya und Karakorum, ist karg und gebirgig, gesäumt von schneebedeckten Sechstausendern und mit grünen Tälern und Oasen entlang der Flüsse. Am Anfang unserer Reise erkunden wir auf kürzeren Wanderungen das Industal und die Klöster in der Umgebung von Leh, der ladakhischen Hauptstadt. Später fahren wir über hohe Pässe zum Pangong-See und nach Nubra und entdecken dieses traumhafte abgelegene Tal. Unser Trekking bringt uns dann auf alten Hirten- und Handelspfaden zurück ins Industal und nach Leh.

### **Geplanter Reiseverlauf:**

#### **1. Tag, 05.08.19: Abflug**

Abflug von Deutschland nach Delhi.

#### **2. Tag, 06.08.19: Delhi - Leh (3500 m)**

Ankunft in Delhi am frühen Morgen und Weiterflug nach Leh. Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages bleibt zum Ausruhen, die folgenden Tage dienen der Akklimatisation und Vorbereitung auf unsere Trekkingtour. 3

Hotelübernachtungen in Leh. (F, M, A)



#### **3. Tag, 07.08.19: Leh und Industal**

Wir verbringen die Tage im Industal und erkunden die Stadt Leh und die Umgebung. Wir besuchen verschiedene buddhistische Klöster (Shankar Gompa, Shey und Thikse) sowie den majestätischen Palast in Leh, in dem einst der König residierte. Hoch über der Stadt genießen wir eine tolle Aussicht auf Leh. (F, M, A)

#### **4. Tag, 08.08.19: Leh**

Ein weiterer Akklimatisationstag mit Wanderung in der Umgebung von Leh. (F, M, A)

#### **5. Tag, 09.08.19: Pangong See (4260 m)**

Nach dem Frühstück brechen wir über den Chang-La Gebirgspass (5320 m) zum Pangong See auf. Unterwegs machen wir Halt am Kloster in Hemis, dem bekanntesten und ältesten Kloster von Ladakh.

Auf 4260 Metern Höhe erreichen wir schließlich den Pangong See. Bei Sonnenschein können wir das Licht- und Schattenspiel zwischen dem türkisgrünen Wasser und der Bergkette genießen. 1 Übernachtung im Zeltcamp. (F, M, A)

### **6. Tag, 10.08.19: Pangong See - Leh**

Den Vormittag verbringen wir noch entspannt am See, bevor wir zurück nach Leh fahren. 1 Hotelübernachtung in Leh. (F, M, A)

### **7. Tag, 11.08.19: Leh (3500 m) - Khardung La (5365 m) - Hunder (3050 m)**

Am Morgen fahren wir über den Khardung La Pass nach Hunder im Nubra-Tal. Das Dorf liegt grün wie eine Oase inmitten der kargen Landschaft aus Sanddünen in Nubra. 2 Gästehausübernachtungen in Hunder. (2 x F, 2 x M, 2 x A)

### **8. Tag, 12.08.19: Hundar, Diskit, Kyagar**

Am zweiten Tag in Nubra besuchen wir das nahegelegene Kloster in Diskit sowie die Stadt Kyagar mit ihrem berühmten Kloster Samstanling.



### **9. Tag, 13.08.19: Trekkingbeginn: Hunder - Skarchen**

Von Hunder (3050 m) aus starten wir unser 5-tägiges Trekking. Zunächst folgen wir dem Fluss bis zu einer engen und eindrucksvollen Schlucht, von der aus wir auf das Plateau gelangen. Hier erreichen wir die Ruinen des Dorfes Dok auf 4.100 Metern Höhe, wo heute noch die Schäfer in Hütten die Winter verbringen. Unser erstes Etappenziel, Skarchen (3800 m), erreichen wir schließlich, nachdem wir die Schlucht auf einem hügeligen Pfad passiert haben. 5 Zeltübernachtungen und Vollverpflegung während des Trekkings. (GZ: ca. 5 Std., +1050/-300 hm)

### **10. Tag, 14.08.19: Skarchen – Gongma**

Heute geht es weiter am Fluss entlang durch die wunderschöne grüne Landschaft von Hunder Dok. Nur wenige Familien leben in dem kleinen Dorf zwischen den rauen Felsen und Gerstenfeldern. Wir folgen dem Fluss bis in das kleine Dorf Brok Gongma (4200 m), wo wir heute übernachten. (GZ: ca. 5 Std., +400 hm)

### **11. Tag, 15.08.19: Gongma – Thanglasgo**

Langsam geht es heute weiter über die mit Blumen übersäten Weiden am Fluss entlang bis nach Thanglasgo (4500 m). Während der Sommermonate wohnen auch hier die Schäfer mit ihren Schafen, Yaks und Dzos, denn die Wiesen bieten ideale Weidebedingungen. (GZ: 4-5 Std., +300 hm)

### **12. Tag, 16.08.19: Thanglasgo – Lasermo La Camp**

Wir folgen dem Fluss stromaufwärts durch das Tal, umrahmt von den schneebedeckten Gipfeln des Karakorum-Gebirges. Wir steigen allmählich hinauf zu unserem Camp (4800 m), welches am Fuße des Lasermo-La liegt. (GZ: ca. 4-5 Std., +300 hm)



### **13. Tag, 17.08.19: Camp - Lasermo La Pass (5400 m) - Phyaing Tal**

Über den Pass von Lasermo La gelangen wir am frühen Morgen zum Höhepunkt der Tour (5.400 Meter) und werden mit wunderschönen Ausblicken auf die Berge und Täler Ladakhs belohnt. Vom Pass aus steigen wir hinab in das Phyaing-Tal (4500 m), wo wir übernachten. (GZ: ca. 6-7 Std., +600/-900 hm)



### **14. Tag, 18.08.19: Phyaing Tal – Leh**

Wir steigen hinab nach Norubuk und genießen die wunderbare Aussicht auf die Stok Berge (GZ: 3-4 Std., -600 hm).

Im Dorf Phyaing treffen wir auf unsere Fahrzeuge, die uns nach einem Besuch im Kloster von Phyaing nach Leh zurückbringen, wo wir am frühen Nachmittag eintreffen. 2 Hotelübernachtungen in Leh (3500 m). (F, M, A)

### **15. Tag, 19.08.19: Freier Tag**

Freier Tag in Leh, um auf eigene Faust die Märkte und Läden, aber auch die sympathischen Teehäuser zu besuchen. (F, M, A)

### **16. Tag, 20.08.19: Delhi & Rückreise**

Am Morgen fahren wir zum Flughafen und fliegen nach Delhi. In unserem Taghotel können wir uns kurz erfrischen, bevor wir uns zu einer Erkundungstour der indischen Hauptstadt treffen. Auf einer kontrastreichen Stadtrundfahrt entdecken wir nicht nur das alte Delhi der Maharadschas und Sultane, sondern auch das neue Delhi des aufstrebenden Indiens. Bevor wir am späten Abend zum Flughafen aufbrechen bleibt noch Zeit für individuelle Erkundungen. (F)

### **17. Tag, 21.08.19: Ankunft in Deutschland**

*Bitte beachten Sie: Es kann zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen. Die Reiseleitung vor Ort wird den aktuellen Ablauf mit Ihnen besprechen.*

### **Anforderungen:**

Trittsicherheit und eine gewisse Kondition sollten Sie mitbringen. Es wird mehrere Tage hintereinander 4 bis 6 Stunden täglich gewandert. Höhenunterschiede von bis zu 900 m pro Tag sollten kein Problem für Sie darstellen. Am Tag der Passüberschreitung wandern wir 7 Stunden (reine Gehzeit) und steigen ca. 800 hm auf und 900 hm ab.

Bedenken Sie, dass die Wanderungen in großer Höhe anstrengender sind und Sie dort schneller außer Atem geraten. Die Anpassung an die Höhe hängt wesentlich vom

richtigen Verhalten vor Ort ab. Nehmen Sie daher die Ratschläge Ihres Trekkingführers ernst.

### Unterbringung:

Datum	Anzahl Nächte	Ort	Unterbringungsart
06.08. – 09.08.19	3	Leh	Hotel
09.08. – 10.08.19	1	Pangong See	Festes Zeltcamp
10.08. – 11.08.19	1	Leh	Hotel
11.08. – 13.08.19	2	Hunder	Gästehaus
13.08. – 18.08.19	5	siehe Reiseverlauf	Zelte
18.08. – 20.08.19	2	Leh	Hotel

*Bitte beachten Sie, dass dies eine vorläufige Liste ist. Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.*

### Flugverbindung:

Abflug	Ankunft	Strecke	Fluggesellschaft
05.08.19 – 13:40 Uhr	06.08.19 – 00:50 Uhr	Frankfurt* – Delhi	Lufthansa
06.08.19	06.08.19	Delhi - Leh	Jet Airways
20.08.19	20.08.19	Leh - Delhi	Jet Airways
21.08.19 – 02:45 Uhr	21.08.19 – 07:35 Uhr	Delhi - Frankfurt*	Lufthansa

*\*Andere Abflughäfen auf Anfrage. Zeiten lt. Flugplan 2018. Zeitenänderungen durch die Fluggesellschaft bleiben vorbehalten.*

### Preise und Leistungen:

#### Eingeschlossene Leistungen:

- Flug mit Lufthansa in der Economyclass von Frankfurt nach Delhi und zurück, inkl. aller aktuellen Steuern und Gebühren
- Inlandsflüge mit Jet Airways oder gleichwertiger Alternative von Delhi nach Leh und zurück, inkl. aller aktuellen Steuern und Gebühren
- Flughafentransfers im Reiseland, Transfers lt. Reiseverlauf im Kleinbus/Jeeps



- 6 Übernachtungen im Mittelklassehotel im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 2 Übernachtungen im landestypischen Gästehaus im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 6 Übernachtungen in 2-Personen-Zelten in Camps ohne sanitäre Einrichtungen
- 14 x Frühstück und 13 x Mittagessen und Abendessen
- Camping-Ausrüstung (Schlafsäcke und Liegematten werden gestellt)
- Trekking-Team während des Trekkings
- Gepäcktransport während des Trekkings / max 14 kg pro Person
- Programm und Eintrittsgebühren entsprechend dem Reiseverlauf
- Wanderführung und Reiseleitung durch Andreas Happe und zusätzlich einheimische Reiseführer

### Reisepreis

... pro Person im Doppelzimmer/zelt:	3.198 €
Einzelzimmer/zelt-Zuschlag:	240 €

### Hinweise:

Mindestteilnehmerzahl: 13 Personen. Höchstteilnehmerzahl 16 Personen.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Reise bis spätestens 4 Wochen vor Abreise abzusagen.

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Indien ein Visum, das im Vorfeld der Reise in Eigenregie beantragt werden muss.



Das Angebot wurde auf Basis des Flugplans von 2018 erstellt. Flugplanbedingte Anpassungen müssen wir uns daher vorbehalten.

Steuern/Gebühren/Kerosinzuschläge sind im Reisepreis nach heutigem Stand inkludiert, werden jedoch zum Zeitpunkt der Ticketausstellung fällig und müssen daher ggfs. angepasst werden.



Die Reise ist nur direkt bei Andreas Happe und nicht bei Wikinger Reisen oder im Reisebüro buchbar. 10er-Club Rabatte, Reisegutscheine oder sonstige Ermäßigungen finden bei Sondergruppen grundsätzlich keine Anwendung.

Reisen mit höheren sportlichen Anforderungen setzen voraus, dass Sie keine körperlichen oder mentalen Einschränkungen (wie Knie- oder Hüft-, Seh- oder Hörprobleme oder ähnliches) haben. Für ein gutes Gelingen einer geführten Aktivreise ist es wichtig, dass die Mitreisenden in Ihrer Gruppe konditionsmäßig in etwa gleich stark sind. Nur so ist ein gutes Miteinander auf allen Touren gewährleistet. Im Zweifelsfall fragen Sie vorab Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen Ihre Teilnahme an der Reise sprechen.

Es kann zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen. Andreas Happe wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit Ihnen besprechen.

Die Tour wird von der Alpenvereins-Sektion Göttingen (Andreas Happe) in Zusammenarbeit mit Wikinger Reisen angeboten. Veranstalter der Reise ist Wikinger-Reisen GmbH.

#### **Nicht im Reisepreis enthalten:**

- Ausgaben des persönlichen Bedarfs
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten
- Getränke, Trinkgelder
- Visagebühren (ca. 125 €), Reiseversicherungen

#### **Info und Anmeldung:**

#### **Beratung, Vormerkung und**

**Anmeldung** beim Leiter der Reise Andreas Happe: Tel. 05504/999911, Email: Info@TrekkingGuide.de Postadresse: Ludolfshausen 33, 37133 Friedland.

**Direkt-Anmeldung** unter [www.trekkingguide.de/anmeldung.php](http://www.trekkingguide.de/anmeldung.php) (dort auch Infos zur Reiseversicherung und Bahnfahrkarte).

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** von Wikinger-Reisen GmbH finden sich im Internet unter [www.wikinger-reisen.de/agb.php](http://www.wikinger-reisen.de/agb.php) oder in den Katalogen des Veranstalters. Sie können auch bei Andreas Happe angefordert werden.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer **Reiseversicherung:**



Unsere Leistungen für Sie:	Wikinger-Reiserücktritts-Versicherung	Wikinger-Reise-schutz-Paket	Wikinger-Fahrrad-Schutz
1 <b>Stornokosten-Versicherung:</b> erstattet die vertraglichen Stornokosten oder die Umbuchungsgebühren bzw. die Mehrkosten der Hinreise. Die telefonische Stornoberatung hilft schnell bei allen Stornofragen.	✓	✓	
2 <b>Reiseabbruch-Versicherung:</b> ersetzt zusätzliche Rückreisekosten sowie den anteiligen Reisepreis für nicht genutzte Reiseleistungen, wenn die Reise unerwartet abgebrochen werden muss. In diesem Fall organisieren wir auch Ihre Rückreise.	✓	✓	
3 <b>Gepäck-Verspätungsschutz:</b> Kommt Reisegepäck verspätet an, erstatten wir Ersatzkäufe bis € 500,-.	✓	✓	
4 <b>Reisekranken-Versicherung:</b> erstattet bei Krankheit oder Unfall die Kosten für notwendige Heilbehandlungen und den Krankenrücktransport. Im Notfall hilft unsere Notrufzentrale rund um die Uhr. Such-, Rettungs- und Bergungskosten sind bis € 10.000,- versichert.		✓	
5 <b>Fahrrad- und Elektro-Fahrrad-Versicherung:</b> erstattet entstehende Kosten bei Panne, Unfall sowie Diebstahl des auf der Reise genutzten Fahrrades oder Elektro-Fahrrades.			✓

Prämien pro Einzel-person in €	Wikinger-Reiserücktritts-Versicherung 1 2 3				Wikinger-Reiseschutz-Paket 1 2 3 4			
	Einmalreise		Jahresschutz		Einmalreise bis max. 31 Tage		Jahresschutz	
Reisepreis in € bis	Welt		Welt		Europa	Welt	Welt	
	mit Selbst-beteiligung*	ohne Selbst-beteiligung	ohne Selbstbeteiligung, ohne Verlängerung		ohne Selbst-beteiligung	ohne Selbst-beteiligung	ohne Selbstbeteiligung, ohne Verlängerung	
			bis 64 Jahre	ab 65 Jahre			bis 64 Jahre	ab 65 Jahre
500,-	19,-	29,-			37,-	–		
750,-	26,-	39,-			44,-	–		
1.000,-	32,-	44,-	64,-	105,-	50,-	70,-	92,-	156,-
1.500,-	42,-	59,-			66,-	95,-		
2.000,-	53,-	71,-	94,-	139,-	79,-	108,-	129,-	209,-
2.500,-	67,-	96,-			110,-	129,-		
3.000,-	79,-	114,-	147,-	197,-	137,-	152,-	159,-	259,-
3.500,-	107,-	147,-			160,-	168,-		
4.000,-	121,-	171,-			187,-	195,-		

