

Indien - Trekking in Ladakh, den Hochebenen des Himalaya

Ab Preis: 2690,- €

Reisetyp: Individualreise mit fixen Reisetterminen

Reisebeschreibung

Trekking Ladakh - In den Hochebenen des Himalaya

Herzlich willkommen zu unserer aufregenden Reise in die Region Ladakh im Norden Indiens! Hier erwartet Sie eine unvergessliche, technisch einfache Hochtour und die Möglichkeit, den Gipfel des Kang Yatse 6247 m zu erklimmen. Unsere erfahrene Kollegin Christina Grupe wird Sie auf dieser Reise begleiten und ihr Fachwissen in Hochalpinetouren nutzen, um sicherzustellen, dass Sie die bestmögliche Reiseerfahrung machen.

Während dieser Tour werden Sie in zweckmäßigen Zeltcamps übernachten, die die Gelegenheit bieten, die spektakuläre Natur Ladakhs in vollen Zügen zu genießen. Die beeindruckende Landschaft der Himalaya-Region, freundlichen Einheimischen und die körperliche Herausforderung des Trekking machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Bereiten Sie sich darauf vor, die atemberaubenden Landschaften von Ladakh zu erkunden, über 5 Pässe zu wandern, einsame und selten begangene Wege zu erkunden und zwei 6000er zu besteigen und bleibende Erinnerungen zu schaffen. Diese Reise verspricht Abenteuer, Natur und kulturelle Entdeckungen in einer einzigartigen Umgebung. Willkommen in Ladakh!

- Technisch leichte Hochtour in Ladakh
- Gute Akklimatisation in Leh und während des Trekkings
- Berühmte Klöster und Königspaläste
- Wanderung auf einer neuen und selten begangenen Route Tag 8
- Über hohe Pässe ins Basislager Nimaling, 5100 m
- Gipfelmöglichkeit Kang Yatse 6247m
- Stadtbesichtigung in Delhi
- Metrofahrt und Rikschafahrt in der Altstadt



Die Region Ladakh in Indien wird auch oft als Klein-Tibet bezeichnet. Übersetzt bedeutet der Name Ladakh Land der hohen Pässe. Davon können Sie sich während dieser einzigartigen Trekkingtour selbst überzeugen, führt sie Sie doch über viele dieser Pässe und bietet Ausblicke auf die Gipfel des Himalaya und in tiefe Schluchten und Täler. Begleitet wird diese Gruppenreise von unserer Kollegin und Trekkingexpertin Christina Grupe. Christina hat bereits die Alpen zu Fuß überquert, ist im Pamir Gebirge am Fuße des Pik Lenin 7134m gewandert und hat 2023 den Mount Sabinyo 3669 m in Uganda, den Mount Ararat 5137m in Ostanatolien und den Adams Peak 2243m in Sri Lanka bestiegen. Diese Reise ist nur für mobile Personen mit einer guten Grundfitness geeignet, die eine Kondition und Gesundheit für Gehzeiten bis zu 9 Stunden mitbringen. 2-3 Monate vor Reisebeginn sollte man mit einem gezielten Sportprogramm beginnen.

Trekking Technik ** Kondition *****

Gipfel Technik *** Kondition *****

Reiseverlauf:

TAG 01: ANKUNFT IN DELHI

Bei Ankunft in Delhi Empfang und Transfer zum Hotel. Das Zimmer steht Ihnen ab 14 Uhr zur Verfügung

Übernachtung im Hotel

TAG 02: DELHI/ LEH MIT DEM FLUGZEUG

Vormittags nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen und Flug nach Leh. Nach der Ankunft am Flughafen Leh Kushok Bakula werden Sie von unserem Vertreter begrüßt und zum Hotel gebracht. Dieser Flug ist einer der sensationellsten Flüge der Welt. An einem klaren Tag kann man von der einen Seite des Flugzeugs aus in der Ferne die Gipfel des K2, des Nanga Parbat und des Gasherbrum sehen und auf der anderen Seite des Flugzeugs ist das Nun Kun-Massiv so nah, dass man das Gefühl hat, man könnte es berühren. Sie werden ein wenig Zeit brauchen, um sich einzuleben und zu akklimatisieren, da Sie von einer relativ niedrigen Höhe in Neu-Delhi auf eine Höhe von über 3500m in Leh gekommen sind. Tag zur freien Verfügung für die Akklimatisierung

TAG 03: LEH- SHEY-THIKSAY-HEMIS 4-5 Std.

Morgens nach dem Frühstück Fahrt ins Indus-Tal zum Besuch von SHEY PALACE AND GOMPA. Auf einem Hügel 15 km flussaufwärts von Leh gelegen, war es einst die Residenz der königlichen Familie. Der Überlieferung nach war es der Sitz der Macht der vortibetischen Arten. Eine 7,5 m hohe, mit Gold überzogene Kupferstatue des Buddha, die größte ihrer Art, ist hier aufgestellt.

19 km von Leh entfernt, spektakulär gelegen, ist Thiksey einer der größten und architektonisch beeindruckendsten Gompas. Es gibt mehrere Tempel in diesem Gompas, die Bilder, Stupas und Wandmalereien von Buddha enthalten, die exquisit sind und auch als Mini-Potala-Palast bezeichnet werden.

40 km von Leh entfernt, ist dies die reichste, bekannteste und größte Gompa Ladakhs. Ihre Popularität rührt von dem großen jährlichen Festival her, das hier im Sommer stattfindet. Das Fest findet zu Ehren des Geburtstages von Guru Padma Sambhava statt. Hier befindet sich auch die größte Thangka Ladakhs, die alle 12 Jahre entrollt wird. Hemis wurde 1630

während der Herrschaft von Singge Namgyal, einem berühmten Herrscher Ladakhs, erbaut. Es erlebte seine Blütezeit unter der Namgyal-Dynastie, denn das Königtum bevorzugte die Drugpa-Sekte, die das Kloster leitete. Es ist in zwei Teile geteilt, die Versammlungshalle auf der rechten Seite und der Haupttempel auf der linken Seite. Die Halle (Dukhang) wird von den Tänzern während des Festes auch als “grüner Raum” genutzt. Der Tempel ist als Tshogkhang bekannt. Die Veranden sind mit zahlreichen Fresken geschmückt, darunter das buddhistische “Rad des Lebens” (Kalachakra) und die Herren der vier Viertel sowie die Gebetsmühle.

Übernachtung im Hotel.

TAG 04: LEH- SHANTI STUP/ SANKAR/ NAMGYAL TSEMO/ LEHCHE SPALKAR

Morgens machen wir eine kurze Besichtigungstour durch das obere Leh. Shanti Stupa, erbaut von einem japanischen Meister im Jahr 1995: von hier aus haben wir einen Panoramablick auf Leh und die umliegenden Gebiete des Indus-Tals. Sankar Gonap ist ein kleines buddhistisches Gelukpa-Kloster im



Shanti Stupa Leh

oberen Leh und das Kloster des Oberlama von Ladakh. Namgyal Tsemo oder der Siegesgipfel, wie er genannt wird, befindet sich auf dem Gipfel von Leh und war eine alte Burg des ladakhischen Königs dRakpa Bumde und Lehche Spaka. Der Leh-Palast besteht aus neun Stockwerken und wurde im 17. Jahrhundert vom berühmten ladakhischen König Senge Namgyal erbaut. Heute wird er von der Archeological Survey of India betreut. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

TAG 05: STOK NACH MONCARMO 4200 M 4-5 Std./Start des Trekkings

Heute begeben Sie sich auf eine Wanderung durch das Herz der Region Ladakh, begleitet von einem Team von Führern und Trägern. Unterwegs machen Sie in einem charmanten Teehaus in Changma Halt, bevor Sie nach Moncarmo auf 4175 m weiterwandern. Nach

einem langen Wandertag genießen Sie eine köstliche, herzhafte Mahlzeit auf Ihrem Zeltplatz und eine gute Nachtruhe in einem komfortablen Kuppelzelt.



***TAG 06: MONCARMO NACH MATHO PHU
4400 M 4-5 Std.***

Heute Morgen wandern Sie von Ihrem Lagerplatz aus in östlicher Richtung, überqueren einen Gletscherbach und steigen dann etwa anderthalb Stunden sanft bergauf zum Matho La (Matho-Pass) in 4900 m Höhe. Halten Sie an, um den Panoramablick auf den Stok und die ladakhische Bergkette zu genießen, bevor Sie zu grüneren Weiden hinabsteigen, wo im Sommer Schafe und Yaks grasen. Sie wandern etwa

anderthalb Stunden bergab, bis Sie die hochgelegenen Weiden und das Sommerlager des Dorfes Matho auf 4400 m erreichen, wo Sie die zweite Nacht verbringen werden. An diesem Abend schlafen Sie wieder in Kuppelzelten unter dem Nachthimmel, der in klaren Nächten einen herrlichen Blick auf die "Milchstraße" bietet.

TAG 07: MATHO PHU NACH SHANG PHU 4350 M 5-6 Std.

Nach dem Frühstück am heutigen Morgen wandern Sie von Ihrem Lagerplatz aus etwa eine Stunde talabwärts, um einen Gletscherbach zu überqueren und dann den mäßig steilen, sich den Hügel hinaufschlängelnden Pfad eine weitere Stunde lang zu erklimmen, um einen kleinen Pass zu erreichen, von dem aus Sie das weite Tal unten mit seinen Gletschern und Weidegründen sehen können. Sie gehen hinunter ins Tal, vorbei an Dörfern und einem Gletscherbach, um dann allmählich zwei Stunden lang aufzusteigen, bis Sie den Shang La (Shang-Pass) auf einer Höhe von ca. 4700 m erreichen. Legen Sie ein Gebet in die Steinhaufen am Pass, bevor Sie eine weitere Stunde durch ein enges Tal hinunterwandern, um Ihren Lagerplatz auf der hochgelegenen Weide des Dorfes Shang auf 4500 m Höhe erreichen – Übernachtung im Lager.

TAG 08: SHANG PHU NACH CHUSKURMO 4200 M ÜBER GYACHOLA 4600 M 6-7 Std.

Von nun an folgen wir einer neuen und selten begangenen Route durch die Täler östlich unseres Ziels. Heute biegen wir nach Westen in ein Seitental ein, das nach einem langen und allmählichen Aufstieg zum Gyuncho Pass führt. Wir steigen ein paar Meter tiefer ab, um unser Lager aufzuschlagen. Übernachtung im Zelt

TAG 09: CHUSKURMO - KONGMARU LA (5150 M)- NIMALING 4650 M 7 Std.

Morgens wandern Sie durch das Shang-Tal und steigen dann zum Kongmaru La-Pass auf. Vom Kongmaru-La-Pass hat man einen herrlichen Blick auf die Nordwand des Kang Yatze (6400 m), die Gebirgsketten von Ladakh und das Indus-Tal. Wir wandern hinunter zu den Sommerweiden von Nimaling, die von den Schafhirten von Hankar und Markha genutzt werden.. Übernachtung im Camp

TAG 10: NIMALING- ZUM KANG YATSE BASISLAGER (5200 M) 3-4 Std..

Der heutige Tag ist eine leichte Wanderung. Unterwegs sind die Ausblicke auf den Kangyatse-Gipfel einfach spektakulär. Nimaling ist ein schöner Ort und man kann den Nachmittag damit verbringen, das Tal zu erkunden. Am Nachmittag erreichen wir den Lagerplatz und ruhen uns für den nächsten Tag aus, Übernachtung im Lager.

TAG 11: GIPFEL - BASISLAGER (8-9 Std..) KANG YATSE 6247 M -GIPFEL-TAG



Der letzte Vorstoß, der um 2 Uhr morgens beginnt, wird sowohl körperlich als auch mental eine Herausforderung sein. Aber wenn wir erst einmal auf dem Gipfel (6247 m) stehen und die beeindruckende Landschaft Tibets, des Zanskar- und des mächtigen Karakorumgebirges um uns herum sehen, werden all unsere lähmenden Schmerzen in einem warmen Glanz des Erfolgs dahinschmelzen! Nachdem wir eine Stunde auf dem Gipfel verbracht haben, werden wir zum Basislager absteigen, wo wir den Nachmittag verbringen, uns entspannen und uns gegenseitig zu unserer Leistung beglückwünschen werden. Übernachtung im Camp

Wer nicht an den Besteigungen teilnehmen will, erkundet die Umgebung oder ruht sich aus. Das Basislager bietet Raum zur Erholung, zum Fotografieren, Staunen und Genießen.

TAG 12: KANGYATSE-BASIS - DZO JONGO-BASIS 4700 M 4-5 STUNDEN/mit Gipfelbesteigung 8-9 Std.

Heute wandern Sie über Nimaling zur Dzo Jongo-Basis. Übernachtung im Camp. Das Basislager bietet Raum zur Erholung, zum Fotografieren, Staunen und Genießen.

TAG 13: BASISLAGER - LALUNG LA PASS 5200 M NACH GYA PHU 4700 M

Wir beginnen unsere Tageswanderung mit einem allmählichen Aufstieg zum Lalung La Pass auf 5200m Höhe. Kaum haben wir den Hauptweg des Markha-Tals erreicht, verlassen wir ihn wieder, um den Lalunga Pass hinaufzuwandern. Vom Gipfel des Lalunga La aus haben wir einen Blick auf die Karakorum-Ketten im Norden Ladakhs und nach Pakistan. Nach einem allmählichen Abstieg erreichen wir Gya Phu, wo wir im Camp übernachten.

TAG 14: GYA PHOO NACH LATO, FAHRT NACH LEH

Dies ist unser letzter Tag des Trekkings und es ist ein leichter Abstieg zum letzten Dorf. Wenn wir Lato erreichen, werden wir mit dem Auto nach Leh gebracht. Übernachtung im Hotel

TAG 15: LEH/ DELHI MIT DEM FLUGZEUG

Morgens nach dem Frühstück, Transfer zum Flughafen und Flug nach Delhi, um noch einmal einen schönen Flug über den großen Himalaya zu genießen.

Nach der Ankunft besichtigen Sie die Altstadt.

Delhi ist die Hauptstadt der größten Demokratie der Welt, in der man wirklich mehrere Tage braucht um alles anzuschauen. Wir werden eine Orientierungsfahrt mit einigen Stopps machen. Unter anderem werden wir die Altstadt mit der großen Moschee „Jama Masjid „ besichtigen. Der Höhepunkt des heutigen Tages ist sicher die Metrofahrt in die Altstadt und später eine Fahrradrickschafahrt in der Altstadt .

Anschließend besuchen wir einen Sikh-Temple (Bangla Sahib Gurudwara). Später Check in im Hotel. Übernachtung im Hotel.

Eine unvergessliche Reise geht zu Ende!

TAG 16: ABREISE DELHI

Früher Transfer zum Flughafen Delhi, Abflug mit Turkish Airline um 06:20.

Im Preis inklusive:

- Exklusive Reisebegleitung durch Go East Reisen Trekking-Expertin Christina Grupe
- örtliche deutschsprachige Reiseleitung bei der Stadtbesichtigung in Delhi
- örtliche englischsprachige Reiseleitung und Trekkinguide während der Trekkingtour
- alle im Reiseverlauf genannten Transfers

- Mahlzeiten: während der Trekkingtour Vollpension, in Delhi Frühstück, in Leh Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Besichtigungen laut Reiseverlauf
- Sämtliches Trekking-Personal und Grundequipment: Koch, Helfer und Träger, Zelte, Toilettenzelt, Isomatten, Ausstattung zur Besteigung des Kang Yatse wie Seile, Sicherungen, Eisaxt, Steigeisen etc.
- Eintrittsgelder für die im Reiseverlauf genannten Besichtigungen

City	Hotel
Delhi	Ashok Country Resort
Leh	Jigmet Hotel
Trek	Trekking camp (Basic)
Leh	Jigmet Hotel
Delhi	Ashok Country Resort

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reiseantritt.

Hinweis:

Aktuelle Preise haben wir für Sie unter [diesem Link](#) zusammengestellt.

