



Inhalt

| | |
|--|----|
| Programmübersicht, Termine und Preise | 2 |
| Unsere Leistungen | 3 |
| Schwierigkeitsbewertung | 4 |
| Höhenakklimatisierung | 4 |
| Voraussetzung und Vorbereitung | 4 |
| Komfort-Bewertung | 5 |
| Ein typischer Mountainbiketag in Ladakh | 6 |
| Ausführliches Detailprogramm | 7 |
| Ausrüstungsliste | 10 |
| Länderinformation | 11 |
| Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw. | 12 |
| Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten | 13 |

Höhepunkte der Reise

- Kombinierte Mountainbike- und Bergtour im indischen Himalaya.
- Von Manali fahren Sie mit dem Mountainbike nach Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Während der anspruchsvollen, achttägigen Fahrt überqueren Sie sechs Pässe, mit dem Taglangla Pass (5205 m) den zweithöchsten befahrbaren Pass der Welt.
- Perfekt akklimatisiert besteigen Sie im Anschluss bei einer fünftägigen Hochgebirgstour den 6030 Meter hohen, vergletscherten Tso mothang.
- Höhepunkte der Reise sind die grünen Oasendörfer inmitten der Hochgebirgswüsten des inneren Himalaya und die faszinierenden buddhistischen Klöster, Zeugen der Kultur und Religion der freundlichen Ladakhi.

| TAG | PROGRAMM |
|-----|---|
| 1 | Ankunft in Indien und Weiterfahrt nach Chandigarh |
| 2 | Weiterfahrt nach Manali |
| 3 | Start in die Mountainbike Tour |
| 4 | über den Rothang La nach Keylong (3150 m) |
| 5 | Von Keylong nach Patseo (3750 m) |
| 6 | Über den Baralacha La (4891 m) |
| 7 | Über den Namkila La (4855 m) |
| 8 | Über den Lachung La (5060 m) |
| 9 | Über den Taglang La (5205 m) |
| 10 | Ende der Mountainbike Tour in Leh |
| 11 | Rasttag in Leh |
| 12 | Über das Alchi-Kloster nach Kanji |
| 13 | Zum Basislager (4930 m) des Tsoomothang |
| 14 | Aufstieg ins Hochlager (5300) |
| 15 | Auf den Gipfel des Tsoomothang (6030 m) |
| 16 | Reservetag |
| 17 | Abstieg nach Kanji und Fahrt nach Leh |
| 18 | Flug nach Delhi und Fahrt nach Agra |
| 19 | Fathepur Sikri und Fahrt nach Delhi |
| 20 | Heimflug und Ankunft in Europa oder Reiseverlängerung |



Fixtermine und Preise

| TERMIN | PREIS AB 6 TEILNEHMER |
|---------------------|-----------------------|
| 07.07. – 26.07.2024 | € 2.380,- |

Kleingruppenzuschlag bei 4 oder 5 Teilnehmern: € 250,- pro Person

Die Preise gelten ab/bis Delhi (exkl. internationalem Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 390,-

Frühbucherrabatt: 3% vom Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis September
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 6 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch einheimischen, englischsprachigen Reiseleiter und einheimischen Climbing Sherpa
- 8 Tage Mountainbiketour und 5 Tage Zelt-Trekkingtour mit Übernachtungen in Zelten mit Vollverpflegung
- Übernachtungen in den Städten in gemütlichen Hotels

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive des Inlandsfluges.



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Einheimische, englischsprachige Reiseleitung auf der Mountainbiketour
- Einheimischer Climbing Sherpa und Bergführer auf Trekkingtour
- Trekkingmannschaft (inkl. Koch, Mauleselführer, Maulesel und Begleitfahrzeug)
- Begleitung durch einen Geländewagen zur Unterstützung der Teilnehmer und einen Minibus zum Transport der Ausrüstung während der Mountainbiketour.
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander.*

Unterkunft und Verpflegung

- Übernachtungen in den Städten in Mittelklassehotels (3* indischer Standard)
- Während der Mountainbiketour und dem Trekking Übernachtung in geräumigen 2-Personen-Zelten von CLEARSKIES (siehe Detailprogramm), 1 Übernachtung in Lodge
- Vollpension ab/bis Leh, in Agra nur Frühstück inbegriffen
- Weitere Mahlzeiten laut Detailprogramm.

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Flughafentransfers laut Reiseprogramm.
- Flug Leh – Delhi

Besichtigungen

- Besichtigungen in Leh und Agra mit einheimischem Reiseleiter (englischsprachig) und Eintrittsgebühren laut Detailprogramm

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive des Inlandsfluges.



Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Indien
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an.
- Visum: ca. € 50,-
Das Visum für Indien muss in jedem Fall vor Abreise aus einem deutschsprachigen Land beantragt werden. Die Ausstellung erfolgt entweder vorab bei einem Konsulat oder bei der Einreise in Indien. Wir empfehlen die kostengünstigere und einfachere Beantragung des „e-Tourist Visa“
- Zusätzliche Übernachtung bei Ankunft in Neu-Delhi auf Basis DZ mit Frühstück: € 85,-
- Fahrrad (MTB), Ausrüstung und Ersatzmaterial
- Flugübergepäck bzw. Transport des MTB im Flugzeug
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke, Mahlzeiten in Delhi und Agra
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag: € 390,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.
- Einzelzelt gegen Aufpreis möglich
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



KONDITIONELL: sehr anspruchsvoll



Distanzen bis zu 82 Kilometer pro Tag - meist etwas weniger. Insgesamt bewältigen wir 6 Pässe entlang unserer Radroute, darunter den zweithöchste befahrbaren Pass der Welt Taglangla La (5205 m) und machen entsprechend viele Höhenmeter. Die 8 Tage im Sattel in einer Höhe von über 3000 Metern und bis auf 5205 Meter sind nur mit entsprechender Kondition und körperlicher Verfassung zu bewältigen und zu genießen.

Technisch anspruchsvolle Passagen wie z. B. Single Trails sind auf dieser Tour nicht geplant.

Ein Begleitfahrzeug (Jeep) steht den Teilnehmern ständig zur Verfügung und somit können die Etappen bei Bedarf individuell verkürzt werden.



Schwierigkeit Tso mothang: anspruchsvoll

ALPINTECHNISCH: anspruchsvoll



Für den vergletscherten Tso mothang sind Übung im Umgang mit Steigeisen und Pickel Voraussetzung. Wir sind für die Besteigung in Seilschaften unterwegs und bewegen uns am Gletscher in spaltenreichem Gelände.

Gute Steigeisentechnik und ein sicherer Umgang mit dem Pickel wird vorausgesetzt.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Auf der Trekkingtour Auf- und Abstiege bis zu 1250 Höhenmeter pro Tag in einer Höhe von bis zu maximal 6030 Metern (Tso mothang). Besonders die lange Gipfeletappe verlangt uns einiges ab. Nach der Besteigung (ca. 730 Höhenmeter) liegt ein langer Abstieg bis ins Basislager vor uns, an diesem Tag ist mit einer Gehzeit von bis zu 12 Stunden zu rechnen. Ein Reservetag für die Besteigung des Tso mothang ist eingeplant, dieser Tag kann bei Bedarf sowohl als Rasttag vor als auch nach der Besteigung genutzt werden.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf der Mountainbiketour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4000 Metern. Die größten Schlafhöhen erreichen wir bei der Hochalm von Chumik Marpo auf ca. 4800 Metern, nach dem Passieren des Lachung La (5060 m). Die Mountainbiketour ermöglicht uns eine ideale Akklimatisierung für die Besteigung des Tso mothang, den wir im Anschluss gut akklimatisiert besteigen werden. Am Tso mothang erreichen wir Schlafhöhen bis 5500 Meter und am Gipfel eine Höhe von 6030 Metern. Diese Höhe sollte trotz vorangegangener Akklimatisierung nicht unterschätzt werden.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (ladakhi oder österreichisch) vertrauen und folgen!



Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer und Mountainbiker, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1200 bis 1500 Höhemetern zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1800 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Mountainbike- und Trekkingerfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen um und über 6000 Metern. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: Radfahren, regelmäßiges Laufen (Joggen), und lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Wir empfehlen außerdem, im Vorfeld der Reise einige Hochtouren zu unternehmen, um einen routinierten Umgang mit Steigeisen zu gewährleisten und Gletschererfahrung zu sammeln bzw. aufzufrischen. Auch Hochtourenkurse eignen sich gut, um die Sicherheit im alpinen Gelände und am Gletscher vor der Reise zu trainieren.

Kulturschock Ladakh

Bitte beachten Sie, dass die Region Ladakh sehr arm ist! Die gesamte Infrastruktur des Landes kann nicht mit Europa verglichen werden. Auch gibt es starke kulturelle Unterschiede, die bei einer erstmaligen Reise nach Ladakh durchaus überraschend, bzw. fordernd sein können. Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und den Religionen Ladakhs und auch entsprechende Gelassenheit, falls Umstände und (zeitliche) Abläufe in Ladakh nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind.

Komfort: Zelttrekking



In **Leh** und **Agra** schlafen wir in guten Mittelklasse-**Hotels** (Landeskategorie 3*). Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Das Hotel in Delhi liegt in unmittelbarer Nähe des Flughafens, um die frühmorgendliche An- und Abreise zu erleichtern.

Auf der **Mountainbiketour** und der **Trekkingtour** übernachten **2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt**. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES, bzw. unserem lokalen Partner zur Verfügung gestellt, bieten 2 separate Eingänge, jeweils mit Apside und genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann. Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt. Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Toilettenzelt und natürlich auch die benötigten Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei.


In Keylong übernachten wir in einer kleinen, einfachen **Pension**.

Die **Mahlzeiten** auf der Mountainbiketour und der Trekkingtour werden in Speisezelten eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.

Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab! Eine eigene Küchenmannschaft inkl. Koch kümmert sich hervorragend um unser Wohl! Bei bestimmten Etappen (z.B. Passquerungen und Gipfelbesteigungen) wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.

Gerne können wir vegetarische Verpflegung bieten. Bitte um entsprechenden Hinweis bei der Buchung.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand



Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von unserem Begleitfahrzeug transportiert wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück. Unsere Gepäck wird verstaut, während die Gruppe frühstückt. Nach dem Frühstück, so gegen 8 Uhr, starten wir in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Fahrzeit, je nach Gelegenheit mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z. B. Klöster) oder ein Pass eingeplant, haben wir entsprechend Zeit für den Besuch oder eine Rast.

Am Nachmittag fahren wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet meist schon unsere Mannschaft, oftmals ist das Gruppenzelt schon aufgebaut. Die Schlafzelte der Teilnehmer werden gemeinsam, mit Hilfe unserer Mannschaft aufgebaut. Dies hat auch den großen Vorteil, dass jeder seinen Zeltplatz selbst auswählen kann. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Je nach Ankunft in unserem Lager gibt es auch Tee/Kaffee sowie ein paar kleine Snacks. Meistens befinden sich unsere Lager an, bzw. in der Nähe von Bächen, in denen man sich waschen kann. Bitte benutzen Sie hierfür biologisch abbaubare Seife.




Am Abend, gegen 19 Uhr wird gemeinsam Abend gegessen bevor es in die Zelte und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



Tag 1: Ankunft in Indien

Ankunft in Neu-Delhi in den frühen Morgenstunden und Stadtbesichtigung oder optionaler Transfer zu unserem Hotel in Neu-Delhi, wo auf Wunsch ein Zimmer für Sie bereit steht. Nach dem späten Frühstück fahren wir in die Stadt Chandigarth, wo wir uns in einem Hotel einquartieren.

| | | |
|---|--------------|---------------------|
|  | FAHRT | 250 Km, 4-5 Std |
|  | ÜBERNACHTUNG | Chandigarth - HOTEL |
|  | VERPFLEGUNG | F A |
| F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen | | |

Tag 2: Weiterfahrt nach Manali

Am Vormittag fahren wir von Chandigarth weiter nach Manali, wo wir uns wiederum in einem Hotel einquartieren. Hier werden am Nachmittag die Räder startklar gemacht und letzte Vorbereitungen vor dem Start in die Mountainbike Tour getroffen.

| | | |
|---|--------------|-----------------|
|  | FAHRT | 270 Km, 7-8 Std |
|  | ÜBERNACHTUNG | Manali - HOTEL |
|  | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 3: Start in die Mountainbike Tour

Früher Start in die Mountainbike Fahrt. Die Straße führt durch das bewaldete Tal von Manali, am Flussufer des Beas Fluss. Hier wachsen Pinien und Himalaya-Zedern. Bald erreichen wir das Städtchen Palchan, wo es einen Militär-Checkpoint gibt. Anschließend steigt die Straße in vielen Haarnadelkurven steil in Richtung Rothang La (Pass) an. Übernachtung im Zelt in Marrhi Nallah.


| | | |
|---|--------------|---------------------------|
|  | DISTANZ | 42 km, 5 Std. |
|  | ÜBERNACHTUNG | Marrhi Nallah - ZELTLAGER |
|  | VERPFLEGUNG | F M A |

Begleitet werden wir in den nächsten Tagen von einem kleinen Team, das sich um die Lager und Verpflegung kümmern wird. Ein Begleitfahrzeug (Jeep) steht den Teilnehmern ständig zur Verfügung und somit können die Etappen bei Bedarf individuell verkürzt werden. Unsere Zeltlager bauen wir oftmals in der Nähe von Dörfern auf, so haben wir Kontakt mit den sehr liebenswerten und freundlichen Ladakhi. Vereinzelt übernachten wir auch in örtlichen Pensionen.

Tag 4: über den Rothang La nach Keylong (3150 m)

Nach einem frühen Start erreichen wir bald den 3979 Meter hohen Rothang La. Hier öffnet sich erstmals unser Blick nach Norden und bei gutem Wetter erblicken wir die schneebedeckten Berge des Pir Panjal.

Derzeit wird am Rothang La ein Tunnel gebaut, es kann unter Umständen zu Wartezeiten vor der Weiterfahrt kommen. Nach dem Pass geht es auf der kurvenreichen Straße abwärts. Entlang des Chandrha Fluss passieren wir einige Dörfer bis wir am Nachmittag die kleine Distrikthauptstadt Keylong (3150 m) erreichen, wo wir uns in einer kleinen Pension einquartieren.

| | | |
|---|--------------|----------------------------|
|  | DISTANZ | 78 km, 6-8 Std. |
|  | ÜBERNACHTUNG | Keylong (3150 m) - PENSION |
|  | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 5: Von Keylong nach Patseo (3750 m)

Heute werden wir uns weiter auf die großen Höhen der nächsten Tage akklimatisieren. Anfänglich fahren wir von Keylong nach Jispa (3200 m, ca. 25 km). Von Jispa geht es weiter nach Darcha (ca. 3400 m) von wo aus wir wiederum bis Patseo (ca. 3750 m) ansteigen werden. Hier werden wir wieder in Zelten übernachten.




Im Laufe der letzten drei Tage hat sich die Landschaft stark verändert: die Vegetation ist spärlicher geworden und die kahlen Berge leuchten in beeindruckenden Erdfarben.

| | | |
|---|--------------|-----------------------------|
|  | DISTANZ | 48 km, 5-6 Std. |
|  | ÜBERNACHTUNG | Patseo (3750 m) - ZELTLAGER |
|  | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 6: über den Baralacha La (4891 m)

Unsere Tagesfahrt beginnt gemütlich, doch schon nach einer Stunde steigen wir in Richtung unseres nächsten Passes an, den 4891 Meter hohen Bara Lacha La. Der lange Anstieg endet auf der Passhöhe, nebenbei das blaue Gewässer des Suraj Tal (See). Hier werden wir durch weitere traumhafte Ausblicke auf die umliegende Bergwelt belohnt!

Die Landschaft wird ab hier nochmals trockener und die Vegetation nochmals spärlicher, wir nähern uns der Hochgebirgswüste von Ladakh. Vom Pass fahren wir abwärts nach Bharatpur, einer Ansammlung von kleinen Teahäusern (Hütten) und weiter bis zu unserem nächsten Lager in der Nähe des Checkpoints bei Sarchu (4255 m).

| | | |
|---|--------------|-----------------------------|
|  | DISTANZ | 60 km, 6-8 Std. |
|  | ÜBERNACHTUNG | Sarchu (4255 m) - ZELTLAGER |
|  | VERPFLEGUNG | F M A |



Tag 7: Über den Namkila La (4855 m)

Wir verlassen unser Zeltlager bei Sarchu und fahren im Talboden bis zu den 22 „Gata Loops“. Hier steigt die Straße in 22 engen Haarnadeln an. Wir erreichen unseren Tageshöhepunkt am Naki La (ca. 4855 m, Pass), von hier geht es abwärts bis zu unserem nächsten Lager in Sumdo (ca. 4750 m).

| | | |
|---|--------------|----------------------------|
| → | DISTANZ | 50 km, 5-7 Std. |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Sumdo (4750 m) - ZELTLAGER |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 8: Über den Lachung La (5060 m)

Ein kurzer, mäßig steiler Anstieg führt uns in wenigen Kilometern bis zur nächsten Passhöhe. Der Anstieg zu dem 5060 Meter hohen Lachung La ist allerdings auf Grund der großen Höhe sehr anstrengend und hat es in sich! Nun geht es durch wüstenartige Berglandschaften abwärts nach Pang. Beeindruckend die Gesteinsfarben, die in vielen Pastell-Tönen leuchten!

Ein kurzer Aufstieg bis zum Pang La (ca. 4750 m) und wir erreichen die Ausläufer des riesigen Chantang Plateaus, das schon Teil des Tibetischen Hochplateaus ist. Hier zieht sich das Teerband der Straße fast schnurgerade durch die karge Wüstenlandschaft. Auf ca. 4800 Meter Höhe bauen wir unser Zeltlager auf.

| | | |
|---|--------------|------------------------------|
| → | DISTANZ | 82 km, 6-8 Std. |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Plateau (4800 m) - ZELTLAGER |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 9: Über den Taglang La (5205 m)

Die letzte Hürde der Mountainbike Tour steht uns heute mit der Querung des Taglang La bevor. Der 5205 Meter hohe Pass ist zugleich der zweithöchste befahrbare Pass der Welt. Auf den letzten Höhenmetern des langen Anstieges wird die Piste etwas schlechter, doch belohnt werden wir schlussendlich durch die lange Abfahrt, die uns über 1200 Höhenmeter abwärts durch beeindruckende Berglandschaften und einer tief eingeschnittenen Schlucht führt! Wir zelten in Feldern nahe des Dorfes Lato auf einer vergleichsweise moderaten Höhe von ca. 3950 Metern.

| | | |
|---|--------------|---------------------------|
| → | DISTANZ | 50 km, 5-7 Std. |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Lato (3950 m) - ZELTLAGER |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 10: Ende der Mountainbike Tour in Leh

Die letzten ca. 55 Km unserer Mountainbike Fahrt führen durch das weitgehend flache Tal des Indus. Das Tal ist im Vergleich zu den kargen Berglandschaften der letzten Tage stark bewohnt. Auch die beeindruckenden buddhistischen Klöster an denen wir vorbei fahren bezeugen davon, dass unser Ziel Leh nur mehr knapp entfernt ist.

Wir besichtigen das große Kloster von Thiksey, das an den Potala in Lhasa erinnert. Am Nachmittag erreichen wir Leh und können müde aber zufrieden nach dieser einmaligen Mountainbike Strecke von unseren Rädern absteigen.

| | | |
|---|--------------|-----------------|
| → | DISTANZ | 55 km, 5-7 Std. |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Leh - HOTEL |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 11: Rasttag in Leh / Reservetag

Dieser Tag steht in Leh zur freien Verfügung um die Stadt bzw. die umliegenden Dörfer zu besichtigen.

Bei schlechtem Wetter bzw. anderen unvorhergesehenen Schwierigkeiten während der MTB-Fahrt ist dies auch ein wichtiger Reservetag.

| | | |
|---|--------------|-------------|
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Leh - HOTEL |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 12: Über das Alchi Kloster nach Kanji (3700 m)

Wir fahren in das Bergdorf Kanji, dem Ausgangsort für die Besteigung des Tsothang. Bei einem Zwischenstopp haben wir Gelegenheit, das buddhistische Alchi Kloster zu besichtigen. Die Wandmalereien des Klosters gehören zu den ältesten in der Region Ladakh und enthalten Details aus buddhistischen und hinduistischen Herrschaftszeiten.

| | | |
|---|--------------|----------------------------|
| 🚗 | FAHRT | 4-5 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Kanji (3700 m) - ZELTLAGER |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |



Tag 13: Zum Basislager (4930 m) des Tso mothang

Vom kleinen Dorf Kanji starten wir in unsere Besteigung des Tso mothang (6030 m). Der Weg führt sanft taleinwärts, ab und zu müssen wir den Fluss queren. Je näher dem Basislager kommen, desto felsiger und rauer wird die Umgebung. Unterwegs begegnen wir nomadischen Yakhirten und ihren Herden.

| | | |
|---|--|-----------|
| ↑ | HÖHENMETER AUFSTIEG | 1230 m |
| 🕒 | GEHZEIT | ca. 7 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG Basislager (4930 m) - ZELTLAGER | |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 14: Aufstieg ins Hochlager (5300 m)

Eine kurze Etappe führt uns ins Hochlager. Wir treffen bereits am Nachmittag ein und haben Zeit, uns auf den kommenden Tag und die Gipfelbesteigung vorzubereiten.

| | | |
|---|---|-----------|
| ↑ | HÖHENMETER AUFSTIEG | 370 m |
| 🕒 | GEHZEIT | ca. 3 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG Hochlager (5300 m) - ZELTLAGER | |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 15: Auf den Gipfel des Tso mothang (6030 m)

Heute starten wir im Morgengrauen in die anspruchsvolle Gipfeletappe. Am Gletscher bewältigen wir eine Spaltenzone, durch die uns unser einheimischer Bergführer sicher hindurchführt. Am Gipfel werden wir mit einem beeindruckenden Panorama des indischen Himalaye belohnt. Nach einer ausgiebigen Rast treten wir den langen Abstieg ins Basislager an.

| | | |
|---|--|-----------|
| ↑ | HÖHENMETER AUFSTIEG | 730 m |
| ↓ | HÖHENMETER ABSTIEG | 1100 m |
| 🕒 | GEHZEIT | 11-12 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG Basislager (4930 m) - ZELTLAGER | |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 16: Reservetag

Dieser Tag ist als Reservetag in Fall von schlechtem Wetter eingeplant. Alternativ können wir an diesem Tag auch früher absteigen oder einen Rasttag vor oder nach der kräftezehrenden Besteigung einlegen.

| | | |
|---|--|-------|
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG Basislager (4930 m) - ZELTLAGER | |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 17: Abstieg nach Kanji und Fahrt nach Leh

Wir steigen die restliche Strecke auf bereits bekanntem Weg in unseren Ausgangsort Kanji (3700 m) ab. Nach etwa vier Stunden erreichen wir unseren Minibus, der uns nach Leh und in unser gemütliches Hotel bringen wird.

| | | |
|---|--------------------|-------------|
| ↓ | HÖHENMETER ABSTIEG | 1230 m |
| 🕒 | GEHZEIT | 4-5 Std |
| 🚗 | FAHRT | ca. 6 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Leh - HOTEL |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F M A |

Tag 18: Flug nach Delhi und Fahrt nach Agra

Am Vormittag Flug von Leh in die indische Hauptstadt Delhi. Wir werden am Flughafen abgeholt und fahren mit einem privaten Minibus in ca. vier Stunden nach Agra. Am Nachmittag besuchen wir die berühmten Sehenswürdigkeiten von Agra: das rote Fort (UNESCO Weltkulturerbe) und als Höhepunkt das Taj Mahal (UNESCO Weltkulturerbe), im Abendlicht ein Schauspiel ohne seinesgleichen!

| | | |
|----|--------------|-------------------|
| ✈️ | FLUG | 1,5 Std |
| 🚗 | FAHRT | Ca. 220 Km, 4 Std |
| 🏠 | ÜBERNACHTUNG | Agra - HOTEL |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F |

Tag 19: Fatehpur Sikri und Rückfahrt nach Delhi

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir nach Fatehpur Sikri, einem weiteren UNESCO Weltkulturerbe. Die ehemalige Hauptstadt des Mogul Reiches wurde im 16. Jahrhundert erbaut und ist nach wie vor in seinem vollen Glanz erhalten.

Wir haben Zeit, durch die weitläufige und architektonisch beeindruckende Anlage zu streifen. Am Nachmittag fahren wir nach Delhi zurück und bald schon heißt es Abschiednehmen von Indien.

In einem Hotel nahe des Flughafens können wir uns vor dem Heimflug frisch machen. Nach einem letzten indischen Abendessen und je nach Flugverbindung geht es gegen Mitternacht zum Indira-Gandhi-Flughafen.

| | | |
|---|-------------|-------------------|
| 🚗 | FAHRT | Ca. 260 Km, 5 Std |
| 🍴 | VERPFLEGUNG | F |

Tag 20: Heimflug und Ankunft in Europa oder Reiseverlängerung

Abflug in den frühen Morgenstunden und Heimreise oder individuelle Reiseverlängerung.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich min. -12°C
- Schlafmatte z.B. *ThermaRest*
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. *Gregory Zulu 40* oder *Gregory Jade 38* (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. *CLEARSKIES Duffle Bag* (85 Liter)
- Kleine Reisetasche
Zur Deponie im Hotel in Delhi oder Leh
- Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- Steigeisentaugliche Bergschuhe
z. B. *La Sportiva Nepal Extrem*
- Bikeschuhe (für Klickpedale) oder bequeme Trekkingschuhe
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex, mit Kapuze)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, wasserfeste Überhose (evtl. mit Überziehern für Schuhe)
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
evtl. leichter Daunenanorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

Mountainbike Ausrüstung

- Mountainbike
für Flugreise in entsprechendem Koffer oder Karton verpackt
- Radhose, Arm- und Beinlinge
- Radhandschuhe, Sturmhaube
- Fahrradhelm
- Ersatzteile für MTB
Ersatzteile sind in Ladakh nur schwer erhältlich
- Sonnenbrille, die vor Staub schützt, ev. Skibrille

Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen
- Eispickel (Gletscherpickel 50 – 60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Normal)
- 2 Reepschnüre
Ø 5-6 mm, 2 x 6 Meter

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät, Powerbank
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. *CASIO ProTrek PRW-2500* (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter, radtaugl.), evtl. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse, oder ähnliches als Kraftfutter

Ein paar Tipps

- **Reisegepäck in Delhi bzw. Leh**
Sie können während der Bike-/Trekkingtour in unserem Hotel in Delhi oder Leh eine Reisetasche bzw. sonstiges Gepäck für die Tage nach der Trekkingtour deponieren.
- **Bekleidungstipp**
Auch wenn die Ladakhi Touristen mit kurzen Hosen gewöhnt sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Schultern und Knie bedeckt zu halten.

Geografie / Landschaft

Ladakh gehört zu den Bundesstaaten Jammu und Kaschmir im Norden von Indien. Im Nordwesten grenzt die Region an Pakistan, im Norden an die chinesische Provinz Sinkiang und im Osten an Tibet. Früher war Ladakh ein unabhängiges buddhistisches Königreich. Die Nähe zu Tibet zeigt sich bis heute in der kulturellen Prägung des Landes, weshalb die Region auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet wird.

Ladakh erstreckt sich zwischen dem Karakorum und dem Himalaya, die gesamte Region liegt sehr hoch, selbst die Talböden liegen im Schnitt auf einer Höhe von ca. 3000 Metern. Der höchste Gipfel Ladakhs ist der Saser Kangri mit 7670 Metern. Der Stok Kangri gehört zum indischen Himalaya und ist aufgrund seiner guten Erreichbarkeit ein lohnendes Tourenziel. Der Himalaya ist die Ursache für das trockene Klima in Ladakh, da die Gebirgskette den Monsunregen abhält. Die Landschaft ist karg, es gibt sehr wenig Baumbewuchs, dafür aber zahlreiche Blütenpflanzen. Mithilfe von künstlicher Bewässerung werden in Ladakh Oasen geschaffen, in denen Gemüse und Obst gezogen wird. Die zahlreichen Klöster bieten einen eindrucksvollen Einblick in die Kunst der Selbstversorgung der Ladakhis, die der kargen Landschaft trotz. Exportiert werden Aprikosen sowie die kostbare Kaschmirwolle der Kaschmirziegen.

Wichtige Wasserquellen in der Hochgebirgswüste Ladakhs sind Gletscherbäche und der Indus, der seinen Ursprung in Tibet hat und sich in Ladakh mit dem Zaskar und dem Shyok vereint. Der Klimawandel und die damit verbundene Gletscherschmelze stellt für die ladakhische Bevölkerung somit eine nicht unwesentliche Bedrohung dar.

Klima / Trekkingwetter

Das Klima in Ladakh ist sehr extrem – geprägt von sehr heißen, kurzen Sommern in den Monaten Juni, Juli und August, langen und kalten Wintern und einem ganzjährig trockenen Klima. Die Zeit von Juli bis September ist optimal für Trekkingreisen. Während dieser Phase erreichen die Temperaturen in Tallagen bis zu 30°, in der Nacht können sie aber radikal sinken. Im Gebirge können die Temperaturen dann auch bis an die 0-Grad-Grenze heranreichen, was eine entsprechende Ausrüstung notwendig macht. Die Himalaya-Region Nordindiens hat jedoch den Vorteil, im Sommer nicht wie andere Himalaya-Regionen von den starken Monsunregenfällen betroffen zu sein.

In Delhi, dem Ankunftsort für diese Reise, ist mit schwülen und heißen Temperaturen um die 30° zu rechnen. Auch in Agra sind ähnliche Wetterverhältnisse zu erwarten.

Unsere Ausrüstungsliste liefert weitere gute Tipps für das Reisegepäck.

Klimatabelle Leh (3500 m)

| | JAN | FEB | MAR | APR | MAI | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEZ |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| TEMPERATUR MAX. (°C) | -5 | -2 | 6 | 12 | 17 | 21 | 25 | 24 | 21 | 14 | 8 | 2 |
| TEMPERATUR MIN. (°C) | -14 | -12 | -6 | -1 | 3 | 7 | 10 | 10 | 5 | -1 | -7 | -11 |
| SONNENSTUNDEN | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 |
| REGENTAGE | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| NIEDERSCHLAG (MM) | 11 | 12 | 14 | 15 | 19 | 27 | 33 | 41 | 12 | 3 | 9 | 10 |

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Impfungen sind derzeit für Indien nicht vorgeschrieben. Empfehlenswert sind wie bei den meisten Fernreisen Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Polio und Hepatitis A u. B. Außer in Höhenlagen über ca. 1500 Meter besteht in Indien ganzjährig ein mittleres Übertragungsrisiko für Malariaerkrankungen.



Gesundheitsinformationen / Impfungen (Forts.)

Wir empfehlen sich ausreichend vor Stechmücken zu schützen (lange Bekleidung, Insektenschutzmittel, Moskitonetze bzw. Klimaanlage) sowie die Mitnahme eines verschreibungspflichtigen Malariamittels zur Notfalltherapie.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Antibiotika, Lotion gegen Insekten und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (SSF 30+).

Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe-Set mit. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Indien dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

In Kathmandu kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Mountainbiketour und der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln.

Wir bitten unsere Teilnehmer auf dem Trek kein Mineralwasser zu kaufen!

Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen des Himalayas gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden, während der Mountainbiketour und der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach- bzw. Brunnenwasser zu entkeimen... Wir danken für Ihren Beitrag.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn, ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Amtssprachen in Indien sind Hindi und Englisch. Es werden außerdem noch zahlreiche andere Sprachen gesprochen, diese untergliedern sich in weitere zahllose Dialekte. Die ladakhische Sprache gehört zu den tibetischen Sprachen. Mit Englisch kann man sich fast überall verständigen.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Indien beträgt + 4h30' gegenüber MEZ. Es gibt in Indien keine Sommerzeit.

Währung

Offizielle Währung in Indien ist die Indische Rupie mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 85,- INR.

Geld

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nicht überall akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Euro- oder Dollar-Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen in Indien nicht akzeptiert werden.

Wechseln sollte man am Besten in Delhi oder Leh bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.

Entlang der Biketour und der Trekkingtour kann nur selten und wenn, dann zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.

Auf Tour benötigt man ebenfalls Kleingeld! Nehmen Sie ein paar kleine Rupienscheine mit (NPR 50/100,-).



Das Visum für Indien muss in jedem Fall vor Abreise aus Österreich, Deutschland oder der Schweiz beantragt werden. Wir empfehlen die kostengünstige und einfache Beantragung des „e-Tourist Visa“. Für das Visum fallen etwa € 50,- an. Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

Für bestimmte Reisen, zum Beispiel mit längerem Aufenthalt in Indien, muss das Visum in Österreich beantragt und ausgestellt werden.



Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung, sowie alle wichtigen, letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.

