

LADAKH Spiti mit Mentok Kangri Besteigung

Über den Parang La zum Tso Moriri See und auf den Mentok Peak



Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag in Ladakh	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	11
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	12

Höhepunkte der Reise

- Hochalpines Trekking durch über den Parang La Pass zum Tso Moriri See in der Region Spiti im indischen Himalaya.
- Die abgelegene und lange Zeit für Touristen gesperrte Region Spiti besticht mit tiefen, engen Tälern, und sehenswerten Buddhistisch-Tibetischen Klöstern. Hier erleben wir ursprüngliche und weitgehend unverfälschte tibetische Kultur.
- Gut akklimatisiert nach den kulturellen Besichtigungen in der Region Spiti starten wir mit unserer Mannschaft in das Trekking zum Tso Moriri See.
- Wir überqueren den vergletscherten Parang La Pass (5500 m) und steigen durch einsame Täler und Schluchten zum großen auf 4500 Metern gelegenen türkis-blauen Tso Moriri ab.
- Am Ende der Trekkingtour Besteigung des schön gelegenen und selten bestiegenen Mentok Kangri (6250 m).
- Zum Abschluss der Reise haben wir in Agra Gelegenheit, das herrliche Taj Mahal zu besichtigen.

TAG	PROGRAMM
1	Ankunft in Indien, Flug nach Chandigarh und Fahrt nach Manali
2	Fahrt von Manali nach Kaza im Chandra-Tal
3	Weiterfahrt nach Tabo und Klosterbesichtigung
4	Fahrt und Start der Trekkingtour in Kibbar
5	Trekking nach Thaltak
6	Ins Basislager des Parang La
7	Über den Parang La
8	Abstieg am Pare Chu
9	Abstieg nach Racholamo
10	Nach Chumik Shilde
11	Zum Tso Moriri
12	Am Tso Moriri entlang
13	Ins Mentok Basislager
14	Besteigung des Mentok Kangri
15	Reservetag
16	Abstieg nach Karzok und Fahrt nach Leh
17	Freier Tag in Leh
18	Flug nach Delhi und Fahrt nach Agra
19	Fatehpur Sikri und Rückfahrt nach Delhi
20	Heimflug und Ankunft in Europa oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
08.07. – 27.07.2024	€ 3.290,-

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

Einzelzimmerzuschlag: € 320,-

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

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Juli bis August
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung und Bergführung durch einheimischen Bergführer und Climbing Guides am Mentok Kangri
- 13 Tage Zelt-Trekkingtour mit Übernachtungen in Zelten mit Vollverpflegung
- Übernachtungen in den Städten Delhi, Manali, Leh und Agra in gemütlichen Hotels

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



! Bitte beachten!

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung durch einheimischen, englischsprachigen Bergführer
- Am Mentok Kangri einheimische Climbing Guides je nach Gruppengröße (ca. 1 Climbing Sherpa für 3 Teilnehmer).
- Trekkingmannschaft (inkl. Koch, Mauleselführer und Maulesel)
- *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)
- Übernachtungen bei der Anfahrt zur Trekkingtour in teils einfachen, aber sauberen Gasthäusern.
- Während dem Trek Übernachtung in geräumigen 2-Personen-Zelten von CLEARSKIES (siehe Detailprogramm).
- Vollpension ab/bis Leh, in Agra nur Frühstück inbegriffen
- Weitere Mahlzeiten laut Detailprogramm.

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Flughafentransfers laut Reiseprogramm.
- Inlandsflüge Delhi - Chandigarh und Leh – Delhi

Permits, Bewilligungen und Besichtigungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren, Trekkingpermit (TIMS), sowie das spezielle Mentok-Kangri-Besteigungspermit
- Besichtigungen in Leh und Agra mit einheimischem Reiseleiter (englischsprachig) und Eintrittsgebühren laut Detailprogramm
- Notfallsauerstoff

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. € 80,-
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“
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich.
- Mahlzeiten (Mittagessen und Abendessen) in Delhi und Agra
- Evtl. Besichtigungen und Eintrittsgebühren in Delhi
- Getränke, Mahlzeiten in Delhi und Agra, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag: € 320,-
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.
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen



ALPINTECHNISCH:

Trekking über den Parang La: mittel bis anspruchsvoll



Keine alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Der Trekkingteil unserer Tour verläuft größtenteils auf guten, breiten und schön angelegten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten.

Besteigung des Mentok Kangri: anspruchsvoll



Sehr gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Je nach Bedingungen sind am Mentok Kangri Fixseile erforderlich, da die Firnflanken 45 bis 50° Steilheit erreichen. Erfahrung mit Pickel und Steigeisen sowie Gehen am Seil ist erforderlich.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1000 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1500 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 7 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Am Gipfeltag lange Etappe von 8 Stunden mit 800 Höhenmetern im Auf- und Abstieg. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt. Der anspruchsvollste Teil der Reise ist die Besteigung des 6250 Meter hohen Mentok Kangri. Zu diesem Zeitpunkt sind wir aber bereits optimal an die Höhe akklimatisiert. Die verschiedenen Akklimatisierungsetappen ermöglichen eine optimale Anpassung an die großen Höhen und zusätzliche Regeneration.



Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4000 Metern und besteigen einen Gipfel mit über 6000 Metern. Die größten Schlafhöhen erreichen wir im Basislager des Mentok Kangri auf ca. 5250 Metern. Die Tage zu Beginn der Reise ermöglichen uns eine ideale Akklimatisierung für die weitere Steigerung der Höhe im Verlauf der Tour. Eine derart anspruchsvolle Tour ist nur mit entsprechend guter Höhenakklimatisierung möglich und sinnvoll.

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 vertrauen und folgen!



Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages-touren mit 1200 bis 1400 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1600 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Trekkingerfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen um und über 5000 Metern. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren 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.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 119,- | € 99,-*

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

In **Neu-Delhi, Manali, Leh** und **Agra** schlafen wir in guten Mittelklasse-**Hotels** (Landeskategorie 2-3*). 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 den **Trekkingtouren** 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 Kaza, Rangrik und Tabo übernachten wir in kleinen, einfachen **Pensionen bzw. Gasthäusern**.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Gasthäusern bzw. Speisезelten 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.



Ein typischer Trekkingtag in Ladakh

Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Mannschaft bzw. den Mauleseln übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück. Unsere Gepäck wird aufgeladen, die kleine Mauleselkarawane kann sich schon auf den Weg machen, während die Gruppe frühstückt. Nach dem Frühstück, so gegen 8 Uhr, starten wir in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z.B. Klöster) oder ein Gipfel eingeplant, haben wir entsprechend Zeit für den Besuch, oder eine Rast.

Am Nachmittag wandern 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 und waschen Sie sich in Flussrichtung abwärts des Lagers.

Am Abend, gegen 19 Uhr wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam etwas Zeit verbracht, vor dem es in die Zimmer und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen...



Tag 1: Ankunft in Indien und Fahrt über Chandigarth nach Kullu

Ankunft in Neu-Delhi in den frühen Morgenstunden. Sie verbleiben ein paar Stunden am Flughafen bis zum Weiterflug nach Chadigarh. Am Vormittag erreichen Sie nach einem 45-minütigen Flug die kleine Stadt Chandigarh nordwestlich von Delhi. Hier wartet schon unser Minibus, mit dem Sie binnen ca. 6-7 Stunden in die kleine, schön gelegene Stadt Manali am Fuße des indischen Himalaya fahren.

In Manali quartieren Sie sich in unser Hotel ein und haben Zeit, sich nach den Strapazen der Anreise zu erholen.

Während der ersten Tage in großer Höhe empfehlen wir unseren Teilnehmern, alles etwas langsamer und gelassener anzugehen, nur so bekommt unser Körper die entsprechende Ruhe, die zur optimalen Höhenakklimatisierung benötigt wird. Wichtig ist ebenfalls eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr. Unsere Guides sind Experten und werden Ihnen mit gutem Rat und Tipps zur Seite stehen.

	FAHRT	6 - 7 Std
	ÜBERNACHTUNG	Manali (2050 m) - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F M A

F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen

Tag 2: Fahrt von Manali nach Kaza

Per Minibus geht es heute in die Höhe. Der erste Pass auf der Straße von Manali nach Leh – der Rohtang La (3978 m) – ist der erste Kontakt mit der dünnen Höhenluft, die uns die nächsten Wochen begleiten wird. Die heutige Fahrt führt noch über den Kunzum La (4400 m) bis nach Kaza (ca. 3600 m) im Chandra-Tal, wo wir in einem Gästehaus übernachten werden.

	FAHRT	6 - 8 Std
	ÜBERNACHTUNG	Kaza (3600 m) - PENSION
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Weiterfahrt nach Tabo

Wir fahren weiter bis in die kleine Ortschaft Tabo. Während der Fahrt können wir das Nonnenkloster von Pangmo sowie das Kloster von Tabo – eines der wichtigsten tibetisch-buddhistischen Klöster weltweit – besuchen. Übernachtung in einem Gästehaus in Tabo.

	FAHRT	4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Tabo (3280 m) - PENSION
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Fahrt und Start der Trekkingtour in Kibbar

In der Früh haben wir Gelegenheit, das spektakulär über dem Spiti Fluss gelegene Kloster von Kyi zu besichtigen. Danach geht es mit dem Minibus zu dem als höchstgelegenes Dorf der Gegend bekannten Dorf Kibbar auf 4200 Metern. Hier treffen wir auf die einheimische Mannschaft und starten in die Trekkingtour. Nach ca. zwei Stunden erreichen wir unseren Lagerplatz bei Dumla (ca. 4200 m) wo wir das erste Lager der Tour aufbauen werden.

	GEHZEIT	2 Std
	ÜBERNACHTUNG	Dumla (4200 m) - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Nach Thaltak

Nach einem langen, stetigen Anstieg queren wir heute einen Bergkamm (ca. 4760 m) und steigen ab bis zu der schönen Hochalm von Thaltak (ca. 4600 m), wo wir unser nächstes Lager aufbauen.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
	GEHZEIT	4 - 5 Std
	ÜBERNACHTUNG	Thaltak (4600 m) - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Ins Basislager des Parang La

Es erwartet uns heute eine etwas längere Etappe. Ein steiler Abstieg führt uns in die Parilungbi Schlucht (ca. 4250 m). Wir wandern weiter flussaufwärts, queren den Fluss und steigen dann bis zum nächsten Lager bei Bongrojen (ca. 5000 m) auf, dem letzten Lager vor dem Parang La Pass.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
	GEHZEIT	7 Std
	ÜBERNACHTUNG	Bongrojen (5000 m) - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Über den Parang La

In aller Früh starten wir in die heutige, lange Etappe. Nach zwei Stunden ist die Passhöhe des Parang La (ca. 5490 m) erreicht und wir genießen die beeindruckende Aussicht über die umgebende Bergwelt. Der Aufstieg (Spiti Seite) führt oftmals über Schnee. Die Rückseite des Parang La (Chang Tang Seite) ist vergletschert, somit benötigen wir für den weiteren Abstieg Seil und Steigeisen.

	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
	GEHZEIT	7 Std
	ÜBERNACHTUNG	Pare Chu (4850 m) - ZELTLAGER
	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 7: Über den Parang La (Forts.)

Eine größere Spaltenzone kann oftmals umgangen werden, über die Seitenmoräne gelangen wir sicher abwärts. Bald erreichen wir die Quelle des Pare Chu. Ab hier folgen wir dem breiten Tal des Pare Chu, ein starker Kontrast zu den engen, schluchtartigen Tälern auf der Spiti-Seite. Wir steigen ab bis zu unserem Lagerplatz auf ca. 4850 Metern.

Tag 8: Abstieg am Pare Chu

Nach dem gestrigen, anstrengenden Tag können wir es heute etwas gemütlicher angehen. Auch ist die uns umgebende Berglandschaft heute wahrlich einzigartig und beeindruckend und lädt zum Verweilen ein. Wir bauen unser Nachtlager in Datang Yongma auf ca. 4650 Metern auf.

Tag 9: Abstieg nach Racholamo

Wir folgen dem schönen Flusstal des Pare Chu bis zum Lagerplatz bei Racholamo (ca. 4200 m). Durch das vergleichsweise langsame Tempo beim Wandern können wir die sich fortwährend wechselnde Berglandschaft in vollen Zügen genießen.

Tag 10: Nach Chumik Shilde

Auch heute wandern wir entlang des Flusses Pare Chu und lagern bei Chumik Shilde (ca. 4330 m) oberhalb des Pare Chu bei schöner Aussicht auf das Flussbett sowie die umliegenden Berge.

Tag 11: Zum Tso Moriri

Wir folgen weiter dem breiten Tal nach Norden, bis wir das südliche Ufer des großen Tso Moriri erreichen. Hier lassen sich sehr viele Vögel beobachten. Auch das ein oder andere Lager tibetischer Nomaden kann hier aufgebaut sein. Unser Lager bauen wir auf ca. 4435 m in der Nähe des Sees auf.

Tag 12: Am Tso Moriri entlang

Ein langer Marsch führt uns am Ufer des Tso Moriri entlang bis in die kleine Ortschaft Karzok (ca. 4500 m), bei der wir lagern werden.

Tag 13: Ins Mentok Basislager

Wir verlassen die kleine Ortschaft und folgen dem Karzok flussaufwärts, vorbei an schönen Hochalmen. Hier verbringen tibetische Nomaden oftmals die Sommermonate mit ihren Herden. Nach ca. sechs Stunden erreichen wir das Basislager des Mentok (ca. 5250 m).

Tag 14: Besteigung des Mentok Kangri

Heute empfiehlt sich ein früher Start. Der Aufstieg führt die ersten zwei Stunden über eine Moräne bis zum Gletscher, an dessen Beginn die Steigeisen angezogen werden. Nach einem flachen, spaltenfreien Gletscherboden erreichen wir einen steilen Firnhang. Je nach Bedingungen kann dieser 40 bis 50° Steilheit erreichen. Bei Bedarf können Fixseile gelegt werden. Nach durchqueren dieser ca. 250 Höhenmeter hohen Wand erreichen wir den Sattel zwischen Mentok I (6250 m) und Mentok II (6090 m). Spätestens hier muss entschieden werden, ob sich die Gruppe für die Besteigung des höheren, einfacheren Mentok I oder doch für den alpinechnisch etwas schwierigeren Mentok II entscheidet. Abstieg entlang gleicher Route.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	50 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	3 - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG D. Yongma (4650 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	50 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	3 - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Racholamo (4200 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	200 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG C. Shilde (4330 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Tso Moriri (4435 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Karzok (4500 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5250 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	6 - 8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5250 m) - ZELTLAGER	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 15: Reservetag

Dieser Tag steht uns während der Trekkingtour zur freien Verfügung. Vielleicht benötigen wir den Tag VOR der Querung des Parang La, falls die Teilnehmer noch nicht ideal an die große Höhe akklimatisiert sind. Natürlich kann dieser Tag auch als Reservetag im Falle von schlechtem Wetter am Mentok Kangri eingesetzt werden.

🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5250 m) - ZELTLAGER	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Abstieg nach Karzok und Fahrt nach Leh

Wir verlassen das Basislager und steigen in drei bis vier Stunden nach Karzok ab. Hier verabschieden wir uns von unserer Trekkingmannschaft. Die Geländewagen warten bereits auf uns. Wir fahren auf Pisten durch beeindruckende Schluchten und ursprüngliche Dörfer bis nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. Übernachtung in einem Hotel in Leh.

🚗	FAHRT	7 Std
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	3 - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Leh (3500 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Freier Tag in Leh

Der heutige Tag in Leh steht zur freien Verfügung. Es empfiehlt sich zum Beispiel ein Besuch des Palastes von Leh und des großen Marktes. Am späten Nachmittag bietet die große Shanti Stupa, hoch über Leh gelegen, eine beeindruckende Aussicht über die ausgedehnte Bergoase.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Leh (3500 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F 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!

🚗	FAHRT	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.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

! Bitte beachten!

Auf Wunsch kann der Ausflug nach Agra individuell gestrichen werden. Dies muss uns spätestens bei Buchung bekannt gegeben werden. Auf Grund der Wetterverhältnisse in Ladakh kann es auch in der Hauptsaison zu Flugverzögerungen bzw. Ausfällen kommen. Deshalb ist dieser Puffertag vor dem internationalen Flug von Delhi nach Europa wichtig. Statt der Fahrt nach Agra kann z.B. ein Entspannungsaufenthalt in Delhi organisiert werden.

Tag 20: Heimflug und Ankunft in Europa oder Reiseverlängerung

Heimreise oder Weiterreise.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich min. -15°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

- Steigeisenfeste Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
z.B. *La Sportiva Nepal Extrem, Scarpa Phantom Guide* o.Ä.
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- 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*

Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Gletscherpickel (50 – 60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- 2 Bandschlingen
- 2 Reepschnüre
Ø 5-6 mm, 180 und 360 cm
- Steigklemme
- evtl. Helm

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel 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), evtl. Thermosflasche
- Müsliriegel, Nüsse, oder ähnliches als Kraftfutter

! Bitte beachten!

Bitte beachten Sie ebenfalls die Gepäcksregelungen bei den internationalen Flügen (23 kg Hauptgepäck + 8 kg Handgepäck) sowie bei den Inlandsflügen (15 kg Hauptgepäck + 5 kg Handgepäck). Übergepäck ist gegen Aufpreis (zahlbar am Flughafen) möglich und bei den Inlandsflügen Delhi - Chandigarh und Leh - Delhi kostengünstig.

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 12 kg bis 15 kg von der Mannschaft (Maulesel) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

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 Mentok Kangri gehört zum indischen Himalaya und ist aufgrund seiner schönen Lage am Tso Moriri See 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.

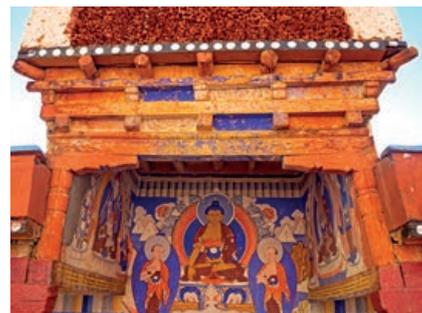
Unsere Ausrüstungsliste liefert weitere gute Tipps für das Reisegepäck.

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 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 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 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 der Trekkingtour benötigt man ebenfalls Kleingeld! Nehmen Sie ein paar kleine Rupien-scheine 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.

