



WANDERLUST Trekkingreisen

LADAKH EXKLUSIV: ORAKELFESTE + (KULTUR)-WANDERUNGEN

8. - 22. MÄRZ 2014

Preis: ab Fr. 4700.– Gruppengrösse: 4 - 10 Personen



3720 m



13 x



0 x



einfach

- geheimnisvolles Ladakh zur Winterzeit (fast) ohne Touristen
- mystische Klosterfeste von Stok und Matho mit Staatsorakeln
- die berühmtesten Klöster zwischen Hemis und Lamayuru
- Tageswanderung auf dem gefrorenen Zanskarfluss (fakultativ)
- Tageswanderungen in Sham (fakultativ)
- Übernachtung in lokalen Gästehäusern mit Einblick in den Alltag der Familien
- Einblick ins Klosterleben der Nonnen von Temisgam
- Weltwunder Taj Mahal
- Reiseleitung Barbara Steinmann

Mystisches Ladakh zwischen Orakelfest, gefrorenem Fluss und winterlich, einsamen Klöstern

Im Winter scheint die Zeit in Ladakh still zu stehen. Dann ist die Zeit der Familien- und Klosterfeste, der langen Gespräche am Herdfeuer und der Verwandtenbesuche. Das grösste Ereignis im Kalender ist aber zweifellos das berühmte Klosterfest von Matho, wo sich die Schaulustigen im Klosterhof drängen um die farbenprächtigen Cham-Tänze der Mönche zu sehen. Höhepunkt der Feier ist der Auftritt der Staatsorakel, welche in schwindelerregender Höhe auf der Balustrade tanzen und die Zukunft des Landes voraussagen. Ein unvergessliches Erlebnis, das sicherlich zu den eindrücklichsten Ritualen im ganzen Himalajaraum gehört. Unsere mystische Winterreise wird mit einer Wanderung auf dem gefrorenen Zanskarfluss und dem Besuch in einem abgelegenen Frauenkloster abgerundet und zwischendurch erleben wir auf einsamen Wanderungen das unberührte, winterliche Ladakh.

Geplantes Reiseprogramm

Mahlzeiten (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

8.3 Flug nach Delhi

Der Direktflug mit Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in ca. 7 1/2 Stunden in die indische Hauptstadt Delhi. Transfer zum lokalen Flughafen. (A/F)

9.3. Weiterflug nach Leh

Auf einem der schönsten Himalaya-Flüge erreichen wir Ladakh und bei klarem Wetter sehen wir zur Linken die beiden Gipfel des Nun und Kun und am nördlichen Horizont vielleicht sogar den Achttausender K2! Transfer in unser stilvolles Hotel mit Zentralheizung und ausruhen. Am Nachmittag gemütlicher Bummel durch Leh. Der Name der ehemaligen Karawanen- und Handelsstadt an einem Seitenarm der Seidenstrasse leitet sich vom tibetischen Wort für Oase ab. Zur Winterszeit wirkt der sonst so geschäftige Bazaar von Leh wie ausgestorben. Übernachtung im Hotel (3500 m). Flugzeit ca. 1 1/4 h (F/M/A)

10.3. Klosterfest in Stok

Kurze Fahrt (20 km) nach Stok zu Füssen des Sechstausenders Stok Kangri. In dem weitläufigen Dorf leben noch heute Nachkommen der ehemaligen Königsfamilie. Wir lassen uns von den Maskentänzen der Mönche und dem Auftritt der Orakel mitreissen und geniessen dazwischen das Mittagessen bei einer traditionellen Ladakhi-Familie. Rückkehr nach Leh + Übernachtung im Hotel. Fahrzeit ca. 1 1/2 h, Wanderung ca 1 h. (F/M/A)

11.3. Schluchtwanderung + Unesco-Kloster Alchi

Jeepfahrt nach Westen (2 1/2 h) und Wanderung (2 h) durch spektakuläre Schlucht zum Nonnenkloster. Spätes Mittagessen und Transfer nach Alchi (3200 m), wo wir die eindrückliche Klosteranlage aus dem 11. Jahrhundert mit ihren prachtvollen Malereien, Buddhafiguren und Holzschnitzarbeiten besichtigen (Unesco-Weltkulturerbe). Übernachtung im Guesthouse und Nachtessen im nahen Haus der einstigen Lokalkönige. (F/M/A)

12.3. Nach Lamayuru und Temisgam

Eine abwechslungsreiche Fahrt bringt uns entlang dem Indus und später auf spektakulärer Passstrasse zum „Mondland“ von Lamayuru (3500 m). Das Kloster liegt inmitten einer bizarren Landschaft und beeindruckt mit seiner stufenartig über den Bergkamm gezogenen Bauweise. Und ganz zuunterst versteckt sich der Sengge-Lhakang mit dem dunklen Raum der zornvollen Schutzgottheiten! Weiterfahrt nach Temisgam (3200 m) und Besuch im Frauenkloster, wo uns die Nonnen aus ihrem Alltag erzählen und ein von ihnen zubereitetes Nachtessen servieren. Übernachtung im nahen Gasthaus bei einer freundlichen Familie. Fahrzeit 4 h. (F/M/A)

13.3. Wanderung nach Hemis Shukpachan

Kurze Jeepfahrt zu einem nahen Dorf und Wanderung durch canyonartige Landschaft zum 3720 m hohen Meptak-Pass mit schönem Weitblick zu den Zanskarbergen. Trotz der Höhe liegt hier im Winter meist kein Schnee und wir erreichen nach rund 4 1/2-stündiger Wanderung den hübschen Ort Hemis Shukpachan mit dem legendären Wachholderhain. Wer nicht wandern möchte, fährt mit dem Jeep zum Ziel wo uns ein feines Mittagessen erwartet. Nach der erholsamen Rast führt uns ein älterer Einheimischer durch sein traditionelles Haus und das nahe Kloster und erzählt vom Alltag der Bauern und der tiefen Spiritualität der Bevölkerung. Übernachtung im lokalen Gasthaus. Einfache Doppelzimmer mit WC und Waschgelegenheit im Erdgeschoss. (F/M/A)

14.3. Das Kloster Likkir und der Thankamaler

Fahrt nach Likkir und Besuch des schön gelegenen Klosters im oberen Tal (3600 m). Der Komplex beeindruckt mit einer riesigen Buddha-Statue im Aussenhof. Rundgang durch die Klosterräume und das eindrückliche Museum im Dachstock. Wanderung hinab ins Dorf wo wir den bekannten Thankamaler Norbu besuchen und mehr über sein Handwerk erfahren. Rückfahrt nach Leh und Übernachtung im stilvollen Hotel mit Zentralheizung. Fahrzeit total 3 1/2 h. (F/M/A)

15.3. Klosterfest + Orakel von Matho

Kurze Fahrt (23 km) zum Dorf Matho jenseits des Indusflusses. Von überall her strömen die Ladakhis in ihren schönsten Kleidern zu diesem wichtigen Klosterfest wo die Staatsorakel die Zukunft des Landes voraussagen. Zu diesem Zweck haben 2 Mönche des Klosters während einem Monat in den nahen Bergen meditiert und werden in Trance zum Medium der Gottheit indem diese durch sie spricht. Farbenfrohe Cham-Maskentänze und der unvergessliche Auftritt der Orakel prägen diesen eindrücklichen Tag. Rückfahrt nach Leh Übernachtung im stilvollen Hotel. (F/M/A)

16.3. Mini-Potala und grösstes Kloster

Fahrt zum Kloster Thikse (1/2 h), das Potalaähnlich über dem gleichnamigen Dorf thront. Das Gelbmützenkloster ist berühmt für sein Morgengebet zu dem sich frühmorgens um die 80 Mönche in der Gebethshalle versammeln. Besichtigung der eindrücklichen Maitreya-Statue, die sich über 2 Stockwerke erhebt. Weiterfahrt zum Kloster Hemis, das versteckt in einem Seitental liegt. Seine Lage hat es vor plündernden Horden geschützt und heute beherbergt das grösste und reichste Kloster Ladakhs ein wertvolles Museum und verschiedene sehenswerte Klosterräume. Rückfahrt nach Leh und Übernachtung im stilvollen Hotel. (F/M/A)

17.3. Besuch beim Amchi

Besuch bei einem traditionellen tibetischen Arzt (Amchi), der uns von seinem Handwerk erzählt. Auf Wunsch wird eine persönliche Konsultation organisiert bevor wir uns von der Ladakh Nuns Association über Ihre Arbeit und die Ausbildung von jungen Nonnen in Heilkunde und buddhistischer Lehre informieren lassen. Nachmittag zur freien Verfügung. Rückkehr nach Leh und Übernachtung im stilvollen Hotel. (F/M/A)

18.3. Wanderung auf dem gefrorenen Zanskar-Fluss

Fahrt zum Zanskar-River und Wanderung auf dem gefrorenen Fluss, der den Einwohnern der abgelegenen Zanskarregion im Winter als gefrorene „Bücke“ dient. Die rund 3-stündige Wanderung auf dem bläulich schimmernden Eis ist ein unvergessliches Erlebnis. Besuch der Kupfer-Handwerker von Chilling und Retourfahrt nach Leh. Fahrzeit total 5-6 h. (F/M/A)

19.3. Leh und Umgebung

Aufstieg zum Palasthügel von Leh mit dem alten Königspalast und den eindrücklich gelegenen Sakralbauten und Ruinen zuoberst auf dem Stadthügel. Besuch des Eisfeldes am Stadtrand (die Ladakhis sind im Winter leidenschaftliche Hockeyspieler). Nachmittag frei für Shopping und letzte Souvenirkäufe. (F/M/A)

20.3. Goodbye Ladakh - welcome Taj Mahal!

Transfer zum Flughafen von Leh und früherer Flug über die Himalayakette nach Delhi. Fahrt nach Agra, das vom 16. bis 17. Jahrhundert Hauptstadt des Mogulreiches war, welches Indien beherrschte. In dieser Zeit liess der damalige Herrscher Schah Jahan das Taj Mahal errichten. Das Bauwerk ist ein Mausoleum als Zeichen seiner grossen Liebe zu seiner verstorbenen Lieblingsfrau Mumtaz Mahal. Das Taj Mahal ist aber nicht nur ein Denkmal der Liebe, sondern eines der eindrücklichsten Bauwerke der Menschheit. Es ist das Wahrzeichen Indiens und eines der sieben Weltwunder. Der Rundgang durch die Anlage wird uns für immer in Erinnerung bleiben. Übernachtung in einem Erstklass-Hotel mit Swimming-Pool und Wellnessbereich in Agra. Fahrzeit 4 h. (F/A)

21.3. Fathepur Sikri und Transfer zum Flughafen Delhi

Fahrt nach Fathepur Sikri. Diese einstige Hauptstadt des Mogulreiches steht unter dem Schutz der Unesco und lässt die Zeit der Mogulherrscher wieder aufleben. Nachmittags Rückfahrt nach Delhi. Hier stehen uns in der Nähe des Flughafens Tageszimmer zur Verfügung, wo wir uns für die Rückreise frisch machen können. Feines Tandoori-Abschiedessen und abends Transfer zum Flughafen für den Rückflug in die Schweiz. Hotelzimmer zum Duschen und Frischmachen in Delhi. (F/A)

22.3. Rückflug in die Schweiz

Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz und Ankunft in Zürich frühmorgens am selben Tag. Eine unvergessliche Reise ist leider schon zu Ende!

Programmänderungen wegen Flugverzögerungen, Flugplanänderungen, Wetter-, Strassen- oder Wegverhältnissen, etc. bleiben vorbehalten.

Hinweis: Bei ungünstigen Wind- und Wetterverhältnissen kann es beim Lehflug zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programmes ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Wanderlust übernimmt keine Verantwortung für Wetterprobleme und dadurch eventuell entstehende Zusatzkosten oder Routenänderungen. Änderungen der Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.

Unser Kommentar zur Reise

Abenteuerliche Kulturreise in das winterliche Ladakh ohne Touristenrummel. Die faszinierenden Klosterfeste von Stok und Matho mit den Auftritten der Orakel gehören zu den eindrücklichsten Ritualen im ganzen Himalajaraum. Auf unserer Tour werden wir von einem ehemaligen Mönch begleitet, der die Cham-Tänze von eigenen Auftritten aus seiner Mönchszeit her bestens kennt und uns die Rituale erklärt. Besuche bei den Nonnen von Ladakh und bei einem Amchi (tib. Arzt) geben Einblick in die kulturelle + religiöse Vielfalt des Landes und verschiedene, einheimische Handwerker (Thankamaler, Kupfertreiber) zeigen ihr Schaffen.

Reiseleitung

Diese Reise wird von Barbara Steinmann aus Versam geleitet. Sie hat Ladakh 1988 erstmals besucht und ist seither immer wieder in das faszinierende Himalayaland zurückgekehrt. Zahlreiche Sommer-Trekkings haben sie in die verschiedensten Winkel Ladakhs geführt und auch im Winter hat sie das Land schon mehrmals bereist. Die mystischen Orakelfeste von Stok + Matho faszinieren sie besonders, weil diese - im Gegensatz zu den Sommerfesten - noch immer sehr ursprünglich und authentisch sind und nur von wenigen Touristen besucht werden.

Anforderungen

- Für diese Reise ist eine gute körperliche Gesundheit (Aufenthalt zwischen 3000 - 3700 m) Voraussetzung
- Freude am draussen sein (auch bei kaltem Wetter)
- Die Tagestemperaturen bewegen sich bei Sonnenschein häufig im Plusbereich. Über Mittag reicht als Bekleidung oft eine Fleecejacke aus. Nach Verschwinden der Sonne und nachts fallen die Temperaturen unter den Gefrierpunkt (bis -10 oder - 20 Grad)
- Teamgeist, Flexibilität und Bereitschaft auf Unvorhergesehenes einzugehen
- Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Sitten
- Die Wanderzeiten betragen zwischen 1 - 4 Stunden und die Touren können auch ausgelassen werden. Für die Wanderung auf dem gefrorenen Zanskarfluss sind leichte Schuheisen oder Schuhketten empfohlen.
- Das Hauptgepäck wird immer transportiert. Sie tragen nur ihren kleinen Tagesrucksack!
- Die Fahrzeiten liegen zwischen 1 - 5 Stunden

Unterkunft

In Leh übernachten wir in einem Hotel der höchsten A-Klasse. Das entspricht etwa einem 2 Sterne Hotel nach unseren Massstäben. Unser Hotel in Leh hat eine Zentralheizung, in den Zimmern ist eine Temperatur von ca. 15 Grad zu erwarten. Ausserhalb Leh ist es in den Schlafzimmern deutlich kälter und wir benötigen Schlafsäcke mit einem Komfortbereich von ca. - 15 Grad. (Oder 2 Schlafsäcke ineinander. Kann teilweise gemietet werden). Abends werden warme Bettflaschen für den Schlafsack abgegeben und in den Aufenthaltsräumen können wir um den warmen Hausofen sitzen. Meist werden einfache Doppelzimmer mit Holzöfen angeboten. Die Anzahl Zimmer und deren Grösse ist unterschiedlich und nicht überall können Doppel- oder gar Einzelbuchungen garantiert werden (auch abhängig von Gruppengrösse). Wo nötig werden wir für die Tage ausserhalb Lehs unsere eigene Begleitmannschaft inkl. Koch mitführen, ebenso die Lebensmittelvorräte.

In Agra übernachten wir in einem sehr guten Hotel (4-Sterne) und in Delhi haben wir in Flughafennähe in einem guten Hotel Zimmer zum Duschen und Frischmachen vor dem Rückflug in die Schweiz reseviert. Die Hotels in Dehli und Agra verfügen über Swimming-Pool & Spa.

Reisedokumente: Ihr Pass muss mindestens 6 Monate über das Reisedatum hinaus gültig sein. Für Indien ist ein Visum erforderlich, das wir wegen des umständlichen Prozederes für Sie einholen. Die Unterlagen zur Einholung des Visums müssen Sie uns rechtzeitig gemäss den zugeschickten Unterlagen bei der Reisebestätigung zusenden. Ausführliche Reiseunterlagen erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Medizinische Versorgung/Sicherheit: Für die Versorgung kleinerer Verletzungen und der Unterstützung bei leichten Krankheiten hat die Reiseleitung eine umfangreiche Apotheke im Gepäck. Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen. Deshalb haben wir auch eine Höhendruck-Kammer mit dabei - bei unserer Sicherheit soll nicht gespart werden! Jeder Teilnehmer bringt die wichtigsten Medikamenten gegen Kopfweg, Fieber, Infektionen, Darmprobleme etc. selber mit und muss speziell benötigte Medikamente oder Allergien der Reiseleitung vorher melden.

Zur Höhenkrankheit: Das Auftreten von Höhenkrankheits-Symptomen hat nichts mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun. Das eigene Verhalten und der langsame Anstieg in die Höhe sind wichtig und mitentscheidend. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimatisation zu erreichen. Wir werden vor und während der Reise ausführlich zur Höhenkrankheit informieren.

Impfungen: Ausführliche Impfinformationen erhalten Sie bei Ihrem Haus- oder Tropenarzt und unter www.safetravel.ch oder www.osir.ch.

Unsere Leistungen:

Inbegriffen:

- sämtliche Bewilligungen und Trek-Permits
- Indien-Visum (CHF 110.-/Stand August 2013)
- Linienflüge Zürich-Delhi retour, sämtliche Flughafentaxen
- Inlandflüge Delhi-Leh und retour
- Jeeps (in Ladakh) und Kleinbus nach Agra
- Sightseeing mit englischsprachigem Lokalführer inklusive Eintritte gemäss Programm
- Gutes Mittelklass-Hotel in Leh (Basis DZ/HP)
- einfache Gasthäuser oder Hotels unterwegs (Etagen-WC/Waschgelegenheit, meist Doppelzimmer)
- Luxushotel mit Swimming-Pool + Spa in Agra, Tageszimmer in 4-Sternhotel in Delhi
- Vollpension + warme Getränke wie Tee, Kaffee, etc. unterwegs, Halbpension in Agra + Delhi
- lokaler Führer in Ladakh (ehemaliger Mönch) + in Sham eigener Koch + Helfer unterwegs
- Gruppenapotheke, tragbare Höhen-Druckkammer
- Unterstützung eines Solidaritätsprojektes vor Ort.
- Leitung + Organisation durch Barbara Steinmann mit mehr als 30-jähriger Himalajaerfahrung.

Nicht inbegriffen:

- Einzelzimmer-Zuschlag. Verfügbarkeit bitte anfragen!
- Impfungen
- Getränke (heisses Wasser und warme Getränke während des Trekkings inklusive)
- Trinkgelder (ca. CHF 100.- bis 120.-)
- sämtliche Versicherungen (eine kombinierte Reise- + Annullationsversicherung ist obligatorisch)
- Persönliche Auslagen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- allfällige Flugtariferhöhungen und Treibstoffzuschläge
- Mehrkosten aufgrund wetter- bzw. verhältnisbedingter oder von Teilnehmern verlangter Programmänderungen (z.B. nicht passierbare Strassen und Wege, Flugverspätungen, -ausfälle + ähnliches, Helikopterflüge, nicht aufgeführte Leistungen)
- freiwillige myclimate-Flugkompensation

Reisedauer: 15 Tage

Gruppengrösse: Die Reise wird bereits ab 4 Personen durchgeführt, maximal sind 10 Teilnehmer

Kosten

bei 6 – 10 Teilnehmern	*CHF 4700.–
Kleingruppe von 5 Teilnehmern	*CHF 5070.–
Kleingruppe von 4 Teilnehmern	*CHF 5620.–
Zuschlag Einzelzimmer	CHF 480.–

* Frühe Buchung empfohlen: Der Reisepreis basiert auf der günstigsten Swiss-Klasse. Falls diese Buchungsklasse zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung bereits ausgebucht ist, müssen die entsprechenden Aufschläge verrechnet werden.

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein(e) Zimmerpartner(in) gefunden werden kann, erhalten Sie wo möglich ein Einzelzimmer. In diesem Fall übernehmen wir die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die andere Hälfte verrechnet.

Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Annullation, Gepäck). Klären Sie bei Ihrer Versicherung ab, ob auch Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- oder verhältnisbedingter Programmänderungen gedeckt sind. Bei Fragen sind wir gerne behilflich.

Definitive Buchung: Bis 11. Januar 2014. Frühe Buchung empfohlen:

Infotreffen: Vor dieser Reise findet am **Sonntag, 19. Januar 2014** ein Treffen im bündnerischen Versam statt wo wir sämtliche Fragen über Ausrüstung, Impfungen, Akklimatisation, etc. besprechen und uns vor der Abreise kennen lernen. Bitte reservieren Sie diesen Termin.

ANMELDUNG TREKKINGREISE ASIEN

Bequemer über Internet anmelden! Bitte pro Person 1 Talon ausfüllen

Reise	Datum	Preis
Name (wie Pass)		
Vorname (wie Pass)		
Strasse		
PLZ/Ort		
Tel-Priv	Gesch	Mobile
e-mail		
Geburtsdatum		
Geburtsort		
Beruf		
Nationalität	Pass-Nr.	
Ausstell-Datum	Gültig bis	
Ausgestellt in		
Reiseversicherung (Name/Kontakt/Versicherten-No/SOS-Tel + Mail):		
Kontaktperson zu Hause (Name/Mail/Tel):		

Ihr Reisepass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein!

Reise- + Annullations-Versicherung obligatorisch!

Ich habe keine Reiseversicherung und besorge die obligatorische Annullations-+ Assistanceversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit) **innert 8 Tagen** + schicke Kopie der Versicherungskarte mit Notfall-Nummer, etc. Bei Fragen geben wir gerne Auskunft.

Ich habe die obligatorische Annullations- und Assistance-Reiseversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit), die ab Buchungsdatum bis Tourende läuft und schicke Kopie der Versicherungskarte mit Notfallnummer, etc.

Ich berechtige Wanderlust zur Angabe meiner Adressdaten auf der Teilnehmerliste (inkl. Telefon, Mobile, Mail)

Ich wünsche folgende Buchung

Doppelzimmer

Einzelzimmer

vegetarisches Essen

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AGB)

Ort u. Datum

Unterschrift