



Ladakh – Erlebnis Markha Valley

Termin, Reiseleitung

27.08. – 11.09.2022 / 16 Tage / max. 12 Teilnehmende / Christine Schär

Kosten

Fr. 3'980.-, pauschal, ohne internationalen Flug
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Sonntag, 2. Juli 2022, bei uns in Steffisburg statt.

Informationen zur Destination

Ladakh

Das ehemalige Königreich Ladakh liegt zwischen den Gebirgsketten des Himalaya und des Karakorum im Norden Indiens.

Seine Landschaft wird geprägt durch mächtige Bergketten mit teilweise über 7000m hohen Berggipfeln, Hochtälern und tief zerklüfteten Schluchten.

Die Gegensätze der trockenen, kargen, stark reliefierten Landschaft zu den bewässerten grünen Oasen und zur Schönheit der eingeschnittenen weissen Himalaya-Gipfel faszinieren.

Ladakh ist eines der höchstgelegenen besiedelten Gebiete unserer Erde. Die bewohnten Täler liegen meist über einer Höhe von 3500m.

Die Ladakhis sind liebenswürdige, freundliche und hilfsbereite Menschen.

Sie sind geprägt durch jahrhunderte alte Traditionen und die tief verankerte buddhistische Religion.

Wegen seiner tibetisch-buddhistischen Kultur wird Ladakh auch gern als Klein-Tibet bezeichnet.

Erleben und Entdecken

Wir möchten Ihnen auf dieser Reise viele, abwechslungsreiche Eindrücke, Erfahrungen, Kontakte und Erlebnisse ermöglichen. Unter diesem Aspekt haben wir unser Programm zusammengestellt und dementsprechend wählen wir unsere einheimischen Mitarbeiter und Helfer aus. Wir setzen alles daran, dass Sie Ladakh mit allen Sinnen erleben können.

Erholen und Geniessen

Unsere Reise soll eine ausgewogene Balance zwischen körperlicher Aktivität und Erholung bieten. Auf dem Trekking werden wir von unserer Begleitmannschaft verwöhnt. Unser Koch sorgt für reichliche Getränke und stärkt uns mit schmackhaften lokalen Gerichten.

An zwei Trekkingtagen werden wir relativ lange unterwegs sein.

In der Regel aber treffen wir am frühen Nachmittag am neuen Lagerplatz ein. Wir haben Zeit, die wunderbare Landschaft zu geniessen, uns zu erholen, uns zu pflegen, unsere Eindrücke zu verarbeiten, mit Kameraden oder unseren ladakhischen Begleitern zusammen zu sein. Sobald es kühl wird, können wir uns in unser Ess- und Aufenthaltszelt zurückziehen.

Kosten, Leistungen, spezielle Annullationsbedingungen

Kosten pauschal, ohne internationalen Flug: Fr. 3'980.-

Buchung und Kosten Flug

Der Flug wird in der aktuellen Situation von berg-welt zeitnahe zur Reise gebucht, die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt.

Mögliche Flugkosten (Stand 1.11.20): ca. Fr. 1'000.-

Im Preis inbegriffen sind:

- berg-welt Reiseleitung
- Flüge Delhi-Leh retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- myclimate - klimaneutrale Flugemissionskompensation (ca. Fr. 75.-)
- sämtliche Transfers in Delhi und Leh
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Begleitmannschaft der Trekkings bestehend aus Trekkingführer, Koch, Pferdeführer und Tragtieren
- Aufenthaltszelt mit Tisch und Klappstühlen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Zwei-Personen-Zelte
- Küchenausrüstung
- 1 Aufenthalt im DZ in Hotel in Delhi (für Erfrischung/Verpflegung)
- 5 Übernachtungen im DZ in Hotel in Leh
- 8 Übernachtungen während dem Trekking im Zweierzelt
- Vollpension während der ganzen Reise, exkl. Getränke
- spezielles persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Isolationsmatte, Daunenjackede
- Visum für Indien (Fr. 220.-)

Im Preis nicht inbegriffen sind:

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotel in Delhi (1 Tagesaufenthalt Fr. 110.-)
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotel in Leh (5 Nächte Fr. 180.-)
- Einzelbelegung Zelt (8 Nächte Fr. 100.-)
- Getränke
- Trinkgelder (ca. Fr. 150.- bis Fr. 180.-)
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug

Spezielle Annullationsbedingungen im Zusammenhang mit Covid-19

Die Reise ist bis 30 Tage vor Antritt kostenlos annullierbar.

Danach gelten die Annullationsbedingungen gemäss unseren AGB's.

Annulationskosten bei behördlichen Anordnungen wie Quarantäne oder Reiseeinschränkungen

Bei behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt von Quarantänefristen bei Anreise oder Rückreise oder von Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern, ist die Annullationskosten wie folgt möglich

- bis zur im Voraus kommunizierten Flugbuchung: kostenlos
- nach der Flugbuchung bis zum Tag vor Abreise: die Annullationskosten entsprechen dem Betrag des gebuchten Fluges.

Reise-Annullationskosten durch berg-welt

berg-welt behält sich vor, bei Unverantwortbarkeit der Durchführung die Reise bis am Vortag der Abreise zu annullieren, ohne Kostenfolge für Teilnehmende, ohne Ersatzansprüche für Teilnehmende.

Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten

1. Tag: Zürich – Delhi

Flug nach Delhi. Wechsel zum Terminal für den Inlandflug nach Leh.

2. Tag: Delhi – Leh 3500m

Frühmorgens Flug nach Leh mit einer fantastischen Aussicht auf die Bergketten des Transhimalaya. Transfer zum ruhig gelegenen Hotel. Die Tage in Leh dienen unter anderem einer optimalen Höhen-Akklimatisierung.

Gemütlicher Tag in Leh mit Stadtbummel und Marktbesuchen. Wir erleben die unterschiedlichen Kulturen und Charakteren der ansässigen Bevölkerungsgruppen – Ladakhis, Kaschmiris und Tibeter. Wir machen unsere ersten Erfahrungen beim Feilschen mit den vielen Laden- und Markthändlern. Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Leh – Königspalast in Stok

Das kleine Dorf Stok liegt 14km südlich von Leh, zu Füßen des schneebedeckten Stok Kangri in einem südlichen Seitental des Indus. Wir besuchen den Königspalast indem noch heute Nachfahren der letzten ladakhischen Königsdynastie leben. In einigen Räumen des Palastes ist ein sehenswertes Museum eingerichtet. Wir geniessen die wunderbare Aussicht über das Indus-Tal nach Leh. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 1 h.

4. Tag: Leh - Klöster und Paläste im Industal

Wir fahren das breite Indus-Tal aufwärts und erreichen das auf einem Felsrücken erbaute Kloster Thiksey. Durch die früh morgendlichen Puja (Morgenmeditation) der Mönche werden wir in die buddhistische Welt versetzt. Mit den spirituellen Gedanken machen wir uns auf den Weg nach Hemis. Dort befindet sich das grösste und reichste Kloster von Ladakh.

Anschliessend steigen wir zur Gompa Gotsang auf 3870 m hoch. Durch den schönen und abwechslungsreichen Auf- und Abstieg stimmen wir uns auf den morgigen Start zu unserem Trekking ein. Es folgt ein gemütlicher Ausklang in Leh mit den letzten persönlichen Vorbereitungen fürs Trekking. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 2 h / Gehzeit ca. 1.5 -2 h.

5. Tag: Changspa – Phiyang – Zinchen

Heute unternehmen wir eine herrliche Tageswanderung von Changspa über zwei Pässe nach Phiyang. In gemütlichen Tempo steigen wir auf zum ersten Pass auf 3'800m und geniessen die wunderschöne Aussicht ins Indus Tal und die Stok Kangri Bergkette. Der Aufstieg zum zweiten Pass 4200m wird etwas steiniger und anspruchsvoller. Gestärkt steigen wir ab in das grüne Dorf Phiyang, umgeben von einer bizarren kahlen Bergwelt. In Phiyang warten unsere Fahrer die uns zum Ausgangspunkt unseres 8-tägigen Trekkings fahren. In Zinchen 3300m werden wir von unserer Begleit-Mannschaft bereits erwartet und mit einem Willkommens-Tee herzlich begrüsst. Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca.1.5h / Gehzeit ca. 5h.

6. Tag: Zinchen – Rumbak 3900m

Umgeben von wunderschönen Felsformationen marschieren wir in den Hemis National Park. Je tiefer wir in dieses Tal hinein wandern, umso spektakulärer öffnen sich die nächsten Seitentäler und bereits sehen wir die ersten verschneiten Berggipfel. Unterhalb von Rumbak, zwischen grünen Tsampafeldern (Getreide), schlagen wir unser Camp auf. Wer Lust hat, besucht mit uns das Dorf Rumbak auf (3900m), welches wir in einem halbstündigen Aufstieg erreichen. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 3 h. Aufstieg 600m.

7. Tag: Rumbak – Yurutse 4300m

Wir verlassen die grüne Oase unseres Camps, überqueren das breite Bachbett und biegen ab ins nächste Seitental, welches uns in Richtung Ganda La führt. Stetig aufwärts steigend, umgeben von karger, reizvoller Landschaft, erreichen wir das Dorf Yurutse. Wir übernachten auf 4300m im Zelt. Gehzeit ca. 3 h. Aufstieg 500m.

8. Tag: Yurutse – Ganda La 4900m – Shingo 4000m

Auf der linken Talseite steigen wir gemütlich zum Ganda La 4900m auf. Flatternd und bunt erwarten uns die Gebetsfahnen auf der Passhöhe. Die Aussicht auf die Schnee-Berge im Norden ist fantastisch. Es folgt ein langer, sanfter Abstieg durch kleine Schluchten und grüne Wiesen nach Shingo. Am Eingang des Skyu-Tales, durch welches ein kleiner Fluss fließt, zelten wir auf 4000m. Gehzeit ca. 4 – 5 h. Aufstieg 600m, Abstieg 900m.

9. Tag: Shingo – Pentse 3470m

Wir kommen durch herrliche, schattige Schluchten des Skyu Nala Tals und treffen nach mehreren Flussüberquerungen durch seichtes Gewässer auf die Flussmündung ins parallel zum Indus verlaufenden Haupttal des Markha. Wir erreichen das Dorf Skyu (3400m), in welchem wir das kleine gleichnamige Kloster besuchen. Entlang dem Markha Fluss passieren wir zahlreiche, in die wunderschöne Flusslandschaft eingebettete, Häuser und halb zerfallene und auch intakte Chörten-Gruppen. Am Fluss Markha in Pentse (3470m) schlagen wir unsere Zelte auf. Gehzeit ca. 5 – 6 h. Abstieg 600m, Aufstieg 100m.

10. Tag: Pentse – Markha 3800m

Am Flussufer des breiter werdenden Markha ziehen wir talaufwärts im Schatten üppiger Buschvegetationen und wechseln über feste Brücken die Uferseiten. Vorbei an Chörten, einer langen Manimauer und Gehöfen erreichen wir einen Aussichtspunkt und geniessen den Blick ins wunderschöne Markha-Tal. Beim schönen Dorf Markha am linken Flussufer liegt unser Lagerplatz in 3800m. Es lohnt sich, durch den Ort mit seinen über 30 Häusern zu bummeln und das mit Fresken geschmückte Kloster zu besuchen. Markha ist das grösste Dorf im Tal. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 5 – 6 h. Aufstieg ca. 400m.

11. Tag: Markha – Tachuntse 4200m

Wir folgen dem Markha Tal aufwärts. Die relativ dicht mit Tamarisken-Buschwerk bewachsene Tallandschaft wird allmählich wieder karger. Wir passieren das Dorf Homalung mit seiner kleinen Gompa. Vorbei an der Ruine einer alten Festung, deren Mauern sich steil den Hang hinaufziehen, erreichen wir den Weiler Hankar 4000m. Heute sehen wir zum ersten Mal den mächtigen und vergletscherten Kang Yatze 6400m. Wir wechseln in ein schmales Seitental und erreichen die Weiden des Sommerdorfes von Tachuntse (4200m). Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 5 – 6 h. Aufstieg ca. 400m.

12. Tag: Tachuntse – Nimaling

Heute liegt eine kurze Etappe vor uns. Wir steigen durch eine abwechslungsreiche Blumenvegetation hoch zu unserem Rastplatz. Die bizarren, stark erodierten Felsen und die verschneiten Bergspitzen bilden einen grandiosen Kontrast. Weiter bergauf gelangen wir zu einem kleinen See und erreichen die herrliche Nimaling-Hochebene 4800m. Nimaling gehört zu den schönsten Hochtälern Ladakhs. Die weitläufigen, hügeligen Weiden ziehen sich bis an den Fuss des 6400m hohen Kang Yatze. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 3 h. Aufstieg ca. 600m.

13. Tag: Nimaling – Konamaru La 5200m – Chokdo – Leh

Von Nimaling führt der Weg ca. 2 Stunden lang hinauf zum höchsten Pass unseres Trekkings, dem Konamaru La 5200m. Ein Meer von Gebetsfahnen erwartet uns auf der Passhöhe. Bei guter Sicht können wir die spektakuläre Aussicht auf die Ladakh-Kette, den Kang Yatse und das Industal bis ins tibetische Hochland geniessen. Wir steigen die steilen Serpentina durch Geröll ab und gelangen zum Quellbereich des Martselang (4700m). Es folgt eine enge und spektakuläre Schlucht nach Chokdo, wo wir von unsern Fahrern bereits erwartet werden, die uns nach Leh fahren. Übernachtung im Hotel. Gehzeit ca. 6–7 h / Fahrzeit ca. 1.5h. Aufstieg ca. 400m, Abstieg ca. 700m.

14. Tag: Leh

Heute haben wir den ganzen Tag zur freien Verfügung. Wir geniessen das „Nichtstun“, setzen uns in unseren gemütlichen Hotelgarten unter die Apfelbäume oder stöbern in den zahlreichen spannenden Geschäften im Basar. Übernachtung im Hotel.

15. Tag: Leh – Delhi

Wir verabschieden uns von der grandiosen Bergwelt, den herzlichen Ladakhis und geniessen den spektakulären Flug über die weissen Berggipfel von Ladakh und Karakorum. In Delhi erwartet uns ein feuchtwarmes Klima. Wir machen es uns in der komfortablen Hotel-Anlage gemütlich. Erfrischung im Hotel und gemütlicher Ausklang beim gemeinsamen Nachtessen. Transfer zum Flughafen. Tageshotel in Delhi.

16. Tag: Delhi - Zürich

Nachtflug nach Zürich. Ankunft am Morgen. Verabschiedung und individuelle Heimreise.

Anforderungen und Teilnahmebedingungen

Gesundheit

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.

Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt.

Konditionelle Anforderungen

Kürzere Etappen mit ca. 3 Stunden Gehzeit wechseln sich mit mittleren zu 4 bis 5 Stunden und vier längeren Etappen mit ca. 5 bis maximal 7 Stunden ab. Die Aufstiege betragen bis zu 600 Höhenmeter pro Tag.

Unser Tempo wird der Höhe angepasst und vor allem im Aufstieg entsprechend gemütlich sein.

Unser Gepäck wird von Lasttieren getragen. Wir selber tragen einen leichten Tagesrucksack.

Höhe

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 3300 und 5500m, unsere Lagerplätze liegen zwischen 3300 und 4800m. Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich.

Wichtig ist eine gute Akklimatisation. Unser Reiseprogramm ermöglicht eine optimale Höhenvorbereitung. Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer optimalen Akklimatisation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

Eine gute persönliche Vorbereitung mit Bergwanderungen in Höhen über 2000m vor der Reise unterstützt die Akklimatisation wesentlich.

Technische Anforderungen

Unsere Route erfordert gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg. Teilweise müssen Flüsse und Bäche zu Fuss durchwaten werden (SAC T3).

Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise

Anmeldung

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmelde-bestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Samstag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

Reiseunterlagen

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit, Flugplan und Teilnehmerliste.

Reisedokumente, Visum

- Reisepass

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus.

- Visum

Für Indien besteht eine Visumpflicht. Wir werden für Sie, bei rechtzeitigem Eintreffen Ihrer Unterlagen, das Visum bei der Indischen Botschaft einholen. Genaue Informationen erhalten Sie mit den Teilnahmeunterlagen.

Impfungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: www.safe-travel.ch oder www.infektiologie.insel.ch (individuelle Impfberatung).

Sicherheitsvorkehrungen im Zusammenhang mit Covid-19

Wir halten alle behördlichen Anordnungen strikt ein und achten auf die Einhaltung der Anordnungen bei unseren Leistungsträgern. Zum Schutz jedes Einzelnen, der Gruppe und von Personen vor Ort behalten wir uns zusätzliche, sinnvolle Massnahmen vor. Wir verlangen die disziplinierte Einhaltung aller angeordneter Massnahmen.

Über die aktualisierten Massnahmen werden die Teilnehmenden vor und während der Reise informiert.

Versicherung

Der ausreichende Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen über 5000m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen über 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

Medizinische Versorgung

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

Programmänderungen

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung

Wetter und Temperaturen

Im indischen Tiefland herrscht im Sommer der Monsun, d.h. grosse Hitze und Regengüsse. Einmal in Ladakh, haben wir keinen Monsunregen mehr zu befürchten, da die Berge des Pir Panjal den Monsun aufhalten. In den Hochtälern von Ladakh herrscht trockenes Klima in einer farbigen und unvergleichlich schönen Hochgebirgslandschaft. Das Wetter ist im Sommer stabil, trotzdem sind Temperaturschwankungen mit Niederschlägen, zum Teil auch in Form von Schnee, nicht auszuschliessen. Die Temperaturen am Tag sind angenehm, in klaren Nächten kann das Thermometer, va. im September auch unter null Grad fallen.

Ausrüstung

Für das Trekking benötigen Sie dieselbe Ausrüstung wie für mehrtägige Bergwanderungen in den Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhen. Eine warme Daunenjacke erhalten Sie von berg-welt zur Verfügung gestellt. Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnehmer-Dokumentation bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

Unterkunft

In Delhi und Leh übernachten wir in Hotels in Zimmern mit Dusche / WC. Auf dem Trekking übernachten in Zweierzelten (auf Wunsch auch gerne Einzelbelegung). Eine wirklich komfortable, hochwertige Liegematte und ein warmer Schlafsack, beides von berg-welt zur Verfügung gestellt, ermöglichen einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

Verpflegung

Während der ganzen Reise geniessen Sie Vollpension. In Delhi und Leh essen wir in Restaurants und Hotels. Während dem Trekking werden wir von unserem Koch mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

Steffisburg, 12. November 2020

berg  **welt**
erleben • entdecken • erholen

berg-welt ag
Industrieweg 30
CH-3612 Steffisburg
Telefon +41 (0)33 439 30 15
mail@berg-welt.ch
www.berg-welt.ch