

Entdeckerreise Ladakh & Zaskar

Einzigartige Reise in eine fantastische Gebirgswelt, zu abgelegenen Höhlenklöstern und einer reichhaltigen buddhistischen Kultur



BESTE REISEZEIT

Mai bis September



REISEDAUER

13 Tage / 12 Nächte



PREIS

ab CHF 3400.-



ANREISE

Flüge via Delhi nach Leh

Entdeckerreise ins Land der hohen Pässe

Julley Ladakh! Erleben Sie die fantastische Gebirgs- welt des indischen Himalaya in Ladakh & Zaskar. Ihre Reise beginnt in Leh auf 3500 m.ü.M. Von hier aus erkunden Sie mit einem lokalen Reiseleiter die umliegenden Klöster im Indus-Tal und können beim Morgengebet der Mönche dabei sein. Anschliessend geht es über Lamayuru ins ehemalige Königreich Zaskar. Sie erleben die reiche buddhistische Kultur und das traditionelle Leben in dieser dünnbesiedel- ten Region und besuchen das geheimnisvolle Felsen- kloster Phuktal.

Über hohe Pässe und entlang von Gletschern errei- chen Sie das schöne Aryan-Tal und tauchen ein in den Dorfalltag in dieser selten von Touristen be- suchten Gegend. Je nach Zeitpunkt der Reise, kann auch ein traditionelles Klosterfest besucht werden. Inmitten der schroffen Natur erleben Sie herzliche Gastfreundschaft und eine besondere Verbindung zu einer Kultur, die tief in Geschichte und Spiritualität verwurzelt ist.

Höhepunkte der Reise:

- die verwinkelte Altstadt von Leh und Sonnen- untergang von der Shanti Stupa aus
- Abgelegene Dörfer und Höhlenklöster in einer spektakulären Landschaft
- Abenteuerliche Fahrt ins ehemalige Königreich Zaskar
- Gänsehautmomente beim Morgengebet der Mönche im Kloster
- Besuch der Dörfer im Aryan-Tal
- Wanderung zum mystischen Felsenkloster Phuktal
- die leckere ladakhische Küche und die besten Aprikosen der Welt

SENSE
OF TRAVEL

Gertrudstrasse 46 • 8003 Zürich • info@senseoftravel.ch • Telefon 044 521 00 99

Details

Preise pro Person bei 2 Personen

Rundreise im Doppelzimmer CHF 3400.-

Preise pro Person bei 4 Personen

Rundreise im Doppelzimmer CHF 2950.-

Aufpreis Einzelzimmer auf Anfrage.

Bei der Reise inbegriffen

Reisebegleitung durch einen lokalen Reiseleiter ab / bis Leh, Transfers im komfortablen Autos (Taxi Innova o.ä.), Übernachtungen in Unterkünften der Mittelklasse im Doppel- oder Einzelzimmer mit eigenem Bad, 3x Nächte in festen Zeltcamps (mit Bad) im Aryan-Tal und in Rangdum, Mahlzeiten, Ausflüge und Aktivitäten gemäss Reiseprogramm, Genehmigung für das Aryan-Tal, Erkundungen mit deutschsprachiger Reiseleitung in Delhi sowie alle Transfers.

Extras

Internationale Flüge nach Delhi, Inlandsflüge in Economy-Klasse nach Leh (ca. CHF 1600.-), Elektronisches Visum für Indien (USD 35.-), Getränke, Trinkgelder, persönliche Reiseversicherung.

Einreisebestimmungen Indien

Elektronisches Touristenvisum für Indien (ETA), das online auf <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/Registration> beantragt werden kann.

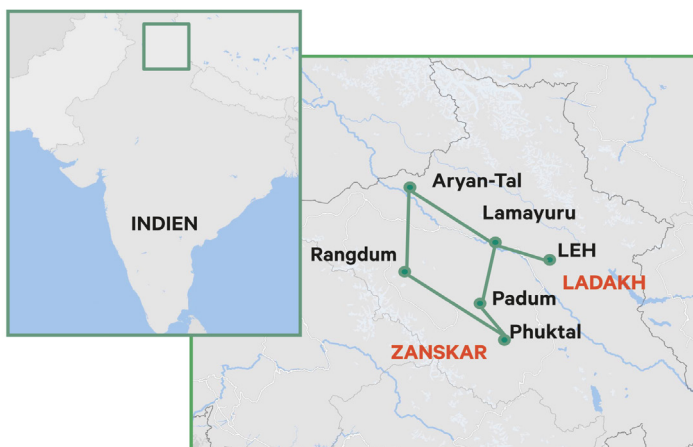
Information zur Reise

Preise- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Sie bewegen sich auf 3500m Höhe in Leh und fahren auf dem Weg nach Zaskar über einen 4960m hohen Pass. Die ersten Tage in Leh sind sehr wichtig für die Akklimatisierung, um sich an die Höhe, das trockene Klima und die teils starke Sonneneinstrahlung zu gewöhnen.

Etwas Pioniergeist, Anpassungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen sind wichtige Voraussetzungen für diese Reise. Die Strassen in Ladakh werden ständig ausgebaut und immer besser, doch teilweise lassen sich Fahrten auf schlechten Schotterstrassen nicht umgehen. Es erwarten Sie dafür unvergessliche Begegnungen mit den Einheimischen in abgelegenen Tälern in einer spektakulären Naturlandschaft.

Route & Unterkünfte



Höhe:

Leh: 3500 m.ü.M
Lamayuru: 3510 m.ü.M
Padum: 3557 m.ü.M
Phuktal: 3850 m.ü.M
Rangdum: 4000 m.ü.M.
Höchster Pass der Reise: Senge-La, 4960 m.ü.M

Komfortables Mittelklassehotel in Leh, feste Zeltcamps in Rangdum und im Aryan-Tal und ansonsten gemütliche Homestays, die uns einen Einblick in den Alltag erlauben.

Die Übernachtungen erfolgen jeweils im Doppel- oder Einzelzimmer mit eigenem Bad.



Reiseprogramm für Ladakh & Zanskar

1. Tag: Anreise nach Leh

F / - / A

Individuelle Anreise nach Leh. Der Flug von Delhi ist ein absolutes Highlight, aber auch die Anreise über die Strasse von Manali aus ist ein einmaliges Erlebnis für Abenteuerlustige. Ankunft in Leh (3500 m.ü.M), einem ehemaligen Handelszentrum der Seidenstrasse. Begrüssung durch die lokale Reiseleitung. Nach einem Frühstück und reichlich Zeit für die Akklimatisierung, können Sie einen ersten Spaziergang am Indus-Ufer unternehmen. Wir empfehlen es heute möglichst ruhig anzugehen, um sich an die neue Umgebung und die Höhe zu gewöhnen.

2. Tag: Erkundungen Stok & Leh

F / M / A

Frühstück im Hotel und anschliessend Besuch vom **Stok-Palast** und der 12m hohen Statue des Shakyamuni-Buddha. Von hier aus bietet sich eine schöne Rundumsicht. Am Nachmittag erkunden Sie die verwinkelte Altstadt von Leh. Wir empfehlen einen Besuch vom *Central Asia Museum*, um mehr über Geschichte & Kultur zu erfahren. Anschliessend Sonnenuntergang bei der imposanten Shanti-Stupa. Transfer zurück ins Hotel und Abendessen.

3. Tag: Besuch der Klöster Thiksey & Hemis

F / M / A

Am frühen Morgen besuchen Sie das Kloster **Thiksey** für die *Puja*, das Morgengebet. Das meditative Wiederholen der Gebete im Kloster zusammen mit den Mönchen sorgt für Gänsehaut. Der gesalzene Buttertee bringt Sie dann sicher wieder zurück in die Realität. Anschliessend Besuch vom prächtigen Kloster **Hemis** mit seinem sehenswerten Museum, das einen guten ersten Überblick über den tibetischen (tantrischen) Buddhismus bietet.

4. Tag: Leh – Sangam – Lamayuru

F / M / A

Reizvolle Fahrt entlang des Indus-Tales nach Lamayuru. Unterwegs Halt am „Sangam“, dem Zusammenfluss von Indus und Zanskar. Das Kloster von **Lamayuru** befindet sich in einer mondähnlichen Landschaft mit bizarren Felsformationen. Am Nachmittag besuchen Sie die Meditationshöhle Atitse vom mystischen indischen Philosophen Naropa und den Tempel der „1000 Taras“. Übernachtung in einem Hotel in Lamayuru.



5. Tag: Lamayuru – Zanskar (Padum)

F / M / A

Heute brechen Sie früh auf für die bevorstehende abenteuerliche Reise ins ehemalige Königreich Zanskar. Es erwarten Sie eindruckliche Naturlandschaften und abgelegene Dörfer. Sie überqueren zwei hohe Pässe, den Sirsir-La (4800 m.ü.M) und den Sengge-La (4960 m.ü.M). Pausen unterwegs, um die Landschaft zu geniessen bei einem Picknick. Übernachtung im komfortablen Hotel in Padum, dem Hauptort von Zanskar.

6. Tag: Wanderung zum Höhlenkloster Phuktal

F / M / A (Wanderung: 1.5 Stunden pro Weg)

Willkommen in **Zanskar**, einer Region in Ladakh, die einst selbst ein buddhistisches Königreich und für lange Zeit von jeglicher Aussenwelt abgeschnitten war. Die Region begeistert mit ihrer Ursprünglichkeit und majestätischen Klöstern, am beeindruckendsten ist das **Felsenkloster Phuktal**. Aktuell gibt es noch keinen direkten Zugang dorthin, was den besonderen Charme erst recht ausmacht. Viele berühmte buddhistische Gelehrte und Yogis sollen bereits im Kloster meditiert haben. Nach einer 1.5 stündigen Wanderung mit eindrucklichen Ausblicken erreichen Sie das abgelegene Kloster. Nach einer wohlverdienten Teepause mit den Mönchen, wandern Sie zurück zum Ausgangspunkt. Transfer ins Hotel in Padum.

7. Tag: Padum – Sani – Rangdum

F / M / A

Heute erkunden Sie weitere Klöster und Dörfer in Zanskar. Der erste Stop ist das Kloster **Sani** mit der ältesten Stupa (2. Jhr.) und anschliessend das abgelegene Kloster **Zogkhul** im malerischen Ating-Tal, das eine wichtige Pilgerstätte für Buddhisten ist. Hier hat u.a. der berühmte Naropa meditiert. Während der Fahrt sehen Sie den mächtigen Drang-Drung Gletscher. Sie übernachten heute umgeben von den Bergriesen des Himalaya in einem festen Zeltcamp in Rangdum. Grossartige Ausblicke sind hier garantiert.

8. Tag: Rangdum – Hambuting-La – Aryan-Tal

F / M / A

Von Ihrem Zeltcamp an spektakulärer Lage, können Sie bei Sonnenaufgang bereits die höchsten Gipfel Ladakhs sehen: Nun (7155m) und Kun (7077m). Heute überqueren Sie den Hambuting-La Pass (4056 m.ü.M) und von den höchsten Gipfeln und Gletschern führt Sie die Fahrt zu einem weiteren versteckten Juwel Ladakhs: das wunderschöne und einzigartige **Aryan-Tal** am Ufer des Indus. Abendessen und Übernachtung im festen Zeltlager im Dorf Garkone.

9. Tag: Zu Besuch im Aryan-Tal

F / M / A

Heute erkunden Sie mit der Reiseleitung die abgelegenen Dörfer Darchiks und Garkone im Aryan-Tal, die ihre eigene Kultur bewahren konnten. Die Einwohner sind indo-europäischer Abstammung und sprechen ihre eigene Sprache und tragen besonderen Schmuck. Abendessen und Übernachtung im festen Zeltlager in Garkone.

10. Tag: Aryan-Tal – Alchi – Leh

F / M / A

Nach einem letzten Frühstück unter den schönen Aprikosenbäumen des Camps führt Sie der Weg zurück über Alchi nach Leh. Unterwegs halten Sie am Rock Garden und bewundern die am besten erhaltenen prähistorischen Petroglyphen Ladakhs am Ufer des Indus-Flusses. Im Dorf **Alchi** befindet sich das Kloster völlig unscheinbar im Dorf zwischen Aprikosenbäumen und Feldern, doch die exquisiten und farbenfrohen 1000-jährigen Wandmalereien gehören zu den wertvollsten im ganzen Himalaya. Wir nehmen uns genügend Zeit für die Besichtigung und einen Spaziergang um das Kloster. Zum Mittagessen heute gibt es ladakhische Spezialitäten und Aprikosensaft. Rückreise nach Leh.

11. Tag: Tag zur freien Verfügung in Leh

F / - / A

Tag zur freien Verfügung, um die Annehmlichkeiten von Leh zu geniessen nach der abenteuerlichen Reise. Vielleicht möchten Sie in einem schönen Café sitzen, die Reise reflektieren, letzte Souvenirs einkaufen (empfehlenswert: traditioneller Schmuck, Pashmina-Schals, Aprikosenöl). Alternativ können Sie eine Wanderung im Stok Valley unternehmen. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

12. Tag: Leh – Delhi

F / - / -

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen von Leh und malerischer Flug zurück nach Delhi. Am Flughafen Abholung durch die lokale deutschsprachige Reiseleitung und Transfer ins zentral gelegene Stadthotel in Neu-Delhi.

Am Nachmittag erste Besichtigungen von Delhi mit dem berühmten India Gate und dem schönen Mausoleum von Safdarjung or Humayun. Anschliessend lohnt sich ein Spaziergang durch den grossen Park Lodhi Garten. Abends empfehlen wir ein Abendessen am Khan Market oder in Hauz Khaus.

13. Tag: Erkundungen in Old Delhi

F / - / -

Frühstück und anschliessend Besichtigung von Old Delhi mit dem Roten Fort und der verwinkelten Altstadt mit zahlreichen Tempeln und Moscheen. An jeder Ecke erwarten Sie neue Eindrücke und Gerüche - viel intensiver kann Indien nicht sein. Es lohnt sich in einem der zahlreichen traditionellen Streetfood-Stände einzukehren für eine Verschnaufpause.

Am Nachmittag Transfer an den Flughafen und Verabschiedung von der Reiseleitung. Individuelle Weiter- oder Rückreise.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen



Impressionen



Traditioneller Schmuck im Aryan-Tal

Impressionen



Felsenkloster Phuktal, Zaskar



Frauen tragen den traditionellen „Perak“, verziert mit Korallen, Türkis



Impressionen



Ausblick vom Palast auf die Altstadt von Leh



Wandmalereien im Kloster von Alchi



Unterwegs im Indus-Tal