



Ladakh Der große Trek – von Zanskar nach Rupshu

Highlights

- ➔ sehr lange seltenst begangene Trekkingtour
- ➔ beeindruckende Änderung der Landschaft
- ➔ Zentral-Ladakh, Zanskar und Changthang
- ➔ Akklimation im Industal

Eckdaten

27 Tage
 sehr gute Fitness
 gute Reisezeit: Juni bis Oktober
 Flug Deutschland/Europa – Delhi - Deutschland/Europa extra

Tag 1

Delhi – Leh - Nyerma

3.500 m/15 km/20 min.

Flug von Delhi nach Leh. Abholung am Flughafen und Fahrt zur Unterkunft. Der gesamte Tag wird geruht für die Akklimation.

Übernachtung: Gästehaus

Mahlzeiten: -

Zusatz: Abholung und Transfer

Tag 2

Leh - Thikse – Nyerma - Shey - Leh

3.500 m/20 km/45 min.

Ausflug zum Mönchskloster Thikse, Nonnenkloster Nyerma und Palast in Shey, wobei die Strecken dazwischen gut zu Fuß gegangen werden können. Je 45-1 Std. Gehzeit ohne Steigungen. Hin- und Rückfahrt sowie nach Bedarf zwischendrin Auto.

Übernachtung: Gästehaus
Mahlzeiten: Frühstück
Zusatz: Auto, Guide, Eintrittskosten

Tag 3

Leh

3.500 m – ca. 3.700 m

Besichtigungstour durch Leh mit Erklommung des Tsemo-Hills über dem Stadtpalast. Ansonsten individuelle Besichtigungen, evtl. auch NGO-Besuch mit dem Guide zu Fuß.

Übernachtung: Gästehaus
Mahlzeiten: Frühstück
Zusatz: Guide, Eintrittskosten

Tag 4

Leh – Hemis Schukpachen

75 km / 2,5 Std.

Fahrt in das große Dorf Hemis Schukpachen (über 140 Häuser) mit Stopps bei den Höhlen von Saspol voller spannender Wandmalereien und dem Weltkulturerbe Kloster Alchi, welches vor 1.000 Jahren gebaut wurde. Sehr viele original Wandmalereien und Statuen sind erhalten. Hemis Schukpachen lädt zu einem Dorfspaziergang ein.

Unterkunft: Homestay
Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen
Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten



Tag 5

Hemis Schukpachen - Tingmosgang

Trek ca. 5 Std.

Zuerst geht es hinauf in die am Felsen klebende Einsiedelei Drakmar. Für diese Tour braucht es etwas Schwindelfreiheit. Auf dem Abstieg Abzweig und Erreichung des kleinen Dorfes Ang. Ein Stückchen weiter geht es noch nach unten in den großen Ort Tingmosgang mit wunderschöner Unterkunft. Das große Gepäck wird im Auto transportiert

Unterkunft: Namra Hotel
Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten

Tag 6

Leh - Kargil

138 km / 3 – 3,5 Std.

Fahrt nach Kargil mit Stopp beim besonders schön gelegenen Kloster von Lamayuru mit dem Moon-Valley davor.

Unterkunft: Greenland Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide, Eintrittskosten

Tag 7

Kargil – Karsha

290 km/10 Std.

Eine lange Fahrt durch aufregende Landschaft. Vom fruchtbaren moslemischen Suru-Tal geht es über weite unbewohnte Landschaft. Das Rangdum-Kloster ist von Weitem auf einem Hügel zu sehen inmitten eines großen Tales. Hier fängt das buddhistische Zanskar an. Weiter schraubt sich das Auto den Penzi-la hinauf. Ein toller Blick über den riesigen Durung Drung Gletscher und hinab geht es in das Stod-Tal, wo sich Dörfchen an Dörfchen an den Fluss reiht. Die Fahrt endet in Karsha mit dem beeindruckenden Kloster.

Übernachtung: Homestay

Mahlzeiten: Frühstück, Abendessen

Zusatz: Auto, Guide, Eintrittskosten



Tag 8

Padum – Karsha – Stongde - Padum

65 km / 2 Std.

Nach der langen Autofahrt am Vortag gibt es erst einmal einen 30 min. Spaziergang zur Secpad-Schule, wo das Kamerakidz-Projekt (www.kamerakidz.com) statt findet. Der Direktor und die Lehrer geben gerne einen Einblick in den Schulalltag. Nachmittags steht eine kurze Fahrt auf dem Programm zu dem nahen Kloster Stongde, welches beeindruckend am Felshang liegt und tolle Blicke über das Padumtal bietet – neben den Besichtigungen der Gottheiten-Räume.

Übernachtung: Homestay

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Zusatz: Auto, Guide, Eintrittskosten

Tag 9

Padum – Straßenende - Cha

3.900 m – 3.900 m (bisschen bergauf/ab) / 1 Std.

Fahrt bis zum Straßenende bis ca. Anmo. Besichtigung des Klosters Bardan auf dem Weg, welches beeindruckend auf einem großen Felsen thront. Am Straßenende trifft man die Pferde und startet auf der linken Flussseite. Der Pfad führt gut erkennbar hoch über dem Tsarap-Fluss durch Ortschaften und an Gehöften vorbei. Der Tag wird beendet in dem größeren Dorf Cha, dem Distrikthauptort auf 3.900 m Höhe.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren



Tag 10

Cha - Phuktal

3.900 m – 4.000 m / 3 Std.

Trek nach Phuktal auf einem wunderschönen Höhenweg über dem Fluss. Es lohnt sich, viel Zeit zu haben für das beeindruckende große Kloster.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren

Tag 11

Phuktal - Testa

4.000 m – 3.800 m / 6 Std.

Wir gehen bei diesen Anfangstagen langsam weiter um ausreichend Akklimatisation zu erlangen. Außerdem sind hier noch viele Dörfer in denen man mehr über das Leben in Zaskar erfahren kann. Sollte der Laufrythmus aber doch ein anderer sein, kann man die Etappen auch verändern.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren

Tag 12

Testa - Tangtse

3.800 m – 4.000 m / 5 Std.

Über den großen Fluss, der über eine feste Brücke gequert wird. Auf der anderen Seite geht es wieder nach oben und man folgt dem Pfad durch die Orte Yal, Testa und Kuru. Angenehm zu wandern geht es bis kurz vor Tangtse, wo wieder eine Brücke über den Fluss führt. Tangtse ist ein Dorf auf 4.000 m, welches jeweils 3-4 zusammenstehende Gehöfte hat mit großen Feldern herum. Über dem Ort befindet sich ein geschlossenes Kloster.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren



Tag 13

Tangtse - Zinchen

4.000 m – 4.600 m / 4 Std.

Den Pfad auf der linken Flussseite weiterwandernd gelangt man nach 1 – 1,5 Std. zu den zwei Häusern von Thabley. Dort geht in das Nebental links hinauf durch eine Schlucht in die Berge. Meistens bleibt man auf der linken Seite des dortigen Flusses, muss aber manchmal wechseln, was bei niedrigem Wasserstand leicht mit Springen möglich ist. Am Ende der Schlucht führt der Pfad hoch hinauf über Bergrücken und zurück zum Fluss zum Campingplatz Zinchen auf 4.600 m. Man kann hier sein Zelt aufschlagen oder noch etwas höher gehen, wo aber nur Platz für 2-3 Zelte ist.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren

Tag 14

Zinchen – Chumik Marpo

4.60 m > 5.580 m > 4.750 m / 8-9 Std.

Frühes Aufstehen ist anzuraten, da der Weg über den Pass sehr lang ist. Man folgt dem Fluss immer weiter bis auf eine Höhe von 5.175 m, einem schönen Talkessel am Fuße des Passanstiegs. Der Zickzackpfad zum Pass ist recht steil. Auf 5.580 m hat man den Phirtse-la erreicht und einen grandiosen Blick über die Bergwelt. Der zuerst nicht gut erkennbare Pfad wird schnell sehr deutlich und führt ein Tal hinunter bis zu einem breiten Tal. Auf 4.750 m in Churmik Marpo kann man gut die Zelte aufschlagen.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren

Tag 15

Chumik Marpo - Umlung

4.750 m \rhd 4.440 m / 5,5 Std.

Flussabwärts auf der linken Seite geht es das Tal hinab, vorbei an vielen Marmeltierhöhlen. Vor einer kleinen Schlucht muss der breite Fluss gequert werden. Bei Kham Kherab auf 4.470 m mündet der Fluss in den größeren Lingti-Fluss und muss wieder gequert werden. Aber hier geht es mehr oder weniger flach weiter mit wenigen kurzen Auf- und Abstiegen. Am Lingti-Fluss gibt es viele Campingmöglichkeiten. Umlung ist eine besonders nette auf 4.440 m.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren



Tag 16

Umlung - Sarchu – Thingting Khurd

4.440 m \rhd 4.270 m / 4-6 Std.

Auf der rechten Flussseite geht es weiter bis bei Sarchu der große Tsarap-Fluss durchquert werden muss. Von Sarchu nach Thingting Khurd sind 7 km Straße, die man entweder wandert oder eine Mitfahrgelegenheit findet. Ein kleines Stück am Fluss entlang sind gute Campingplätze zu finden.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren

Tag 17

Thingting Khurd - Camp

4.270 \rhd 4.370 m / 6 Std.

Flussaufwärts geht es durch teils unwegsames Gelände, wo man sich den Weg selber suchen muss. Der Fluss ändert immer etwas seine Uferbegrenzungen. Beeindruckende abwechslungsreiche Felsformationen begleiten den Tag.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit

Tag 18

Camp – Malung Chu

4.370 m > 4.530 m / 6 Std.

Weiter geht es das breite Tal sanft hinauf, immer wieder unterbrochen von Flussquerungen. Faszinierend die Sandstein- und Felsformationen an beiden Seiten. Die Verfolgung auf der Landkarte ist nicht leicht – nur Lamaguru als Schnittpunkt von zwei Seitentälern deutlich erkennbar.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit

Tag 19

Malung Chu – Base Camp

4.530 m > 4.810 m / 6,5 Std.

Weiter geht es das breite Flusstal hinauf, wobei man manchmal links, manchmal rechts geht und öfters durch das Wasser muss. Aufpassen, dass man nicht den Abzweig verpasst, der in eine enge Schlucht führt. Hier geht es sehr unwegsam über große Steine hinauf zu einem kleinen Plateau.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit



Tag 20

Base Camp – Pangpo-la – Kum Tso

4.810 m > 5.350 m > 4.985 m / 4-5 Std.

Der Anstieg zum Pass ist ziemlich hart und kräfteraubend. Weiter geht es die schmale Schlucht bergan. Ein erkennbarer Pfad zweigt nach einiger Zeit ab und führt steil die Bergflanken hoch. Danach folgt ein sehr gerölliges langes Stück bis zum Pass. Von dort geht es einem sich schönen schlängelnden Flüsschen folgend bergab, bis man in einem breiten Tal landet. Auf einem Seitenplateau lässt sich gut campen.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit

Tag 21

Kum Tso - Kiangshisa

4.985 m \approx 4.785 m / 6 Std.

Der schöne kleine See Kum Tso liegt um die Ecke. Leider lässt sich um Ufer schlecht campen durch Wassermangel (der See hat sehr morastiges Ufer). Weglos lässt sich eine Strecke finden, die durch dieses gigantische Talgebiet führt. Kiangshisa ist ein kleines Plateau am rechten Talrand mit einem schönen Blick auf den schneebedeckten Kharpa.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit

Tag 22

Kiangshisa – Lhato Gongma

4.785 m \approx 4.680 m / 5 Std.

Weiter geht es das Tal hinab bis es auf den Phirtse Chu trifft. Hier sind wieder deutliche menschliche Spuren zu sehen bis evtl. Yakherden zu treffen. Der Fluss wird überquert und dann wandert man immer an der Nordseite weiter.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit



Tag 23

Lhato Gongma - Kiangdam

4.680 m \approx 4.545 m / 6 Std.

Kurvig geht es weiter den Fluss entlang. Er schlängelt sich bis zum großen Schwemmlanddelta des Tsomoriri. Kurz vor der Einmündung führt der Weg über den hohen Abhang. Tolle Ausblicke auf den Tsomoriri-See. Kiangdam wird üblicherweise gut von Kiangs besucht.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit

Tag 24

Kiangdam - Korzok

4.545 m > 4.560 m / 7 Std.

Ca. 20 km lang ist die Strecke am Tsomoriri-See vom Südende bis nach Korzok. Zweimal sind kleine Anhöhen zu überwinden, die wunderbare Blicke über den See bieten. Es wird eine Straße bis zum Südende des Sees gebaut. Je nach Vorankommen der Arbeiten ist eine Strecke auf der Straße zu gehen.

Übernachtung: Zelt

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen

Zusatz: Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit



Tag 25

Korzok - Leh

7 Std.

Schön im Auto sitzend geht es wieder zurück in die Großstadt. Haltestopps wo gewünscht..

Übernachtung: Gästehaus

Mahlzeiten: Frühstück, Lunchpaket

Zusatz: Auto, Guide, Permit

Tag 26

Leh

zur freien Verfügung und Reservetag für den Trek

Übernachtung: Raku Guesthouse

Mahlzeiten: Frühstück

Zusatz: -

Tag 27

Leh - Delhi

Transfer zum Flughafen, Flug nach Delhi.

Übernachtung: -

Mahlzeiten: Frühstück

Zusatz: Flughafentransfer

Incl.

alle angegebenen Transfers/Fahrten, Übernachtungen in 1 Doppel mit Bad (Homestay Gemeinschaftsbad) und Verpflegung wie angegeben, lokaler englischsprachiger Guide und Eintrittskosten für die Besichtigungen, Zelttrek incl. Begleitteam, Gepäcktiere, Zelte, dicke Matten, Vollverpflegung, Camping- und Nationalparkgebühren, Permit Changthang

Excl.

Flüge, sonstige Mahlzeiten, sonstige Übernachtungen, sonstige Unternehmungen, Visum, Tipp

