

# Trekking und Expedition im Nomadenland

Expedition zum Spangnak Ri im Changthang  
mittel - fordernd

Diese Tour geht hoch hinaus: Die 9-tägige Trekkingtour führt durch das tibetische Hochplateau, Heimat der Nomaden mit ihren Schaf-, Ziegen- und Yakherden, bei der die durchschnittliche Höhe zwischen 4.500 und 5.000m liegt.



**Gruppenreise:** Ladakh: Der Himmel der Nomaden

Preis: **EUR 1.790**

Termin: **10.-29 August 2019**

Status: **verfügbar**



**Als Individualreise zum selbst gewählten Reisettermin**

Beste Reisezeit: **Juli-September**

Preis bei 1 Person: **[auf Anfrage](#)**

Preis bei 2-3 Personen: **1.990 EUR/Person**

Preis ab 4 Personen: **1.790 EUR/Person**

Preis ab 8 Personen: **[auf Anfrage](#)**

---



Die Kiang (Wildesel) gehören zum Changthang

Diese Tour geht hoch hinaus: Die 9-tägige Trekkingtour führt durch das tibetische Hochplateau, Heimat der Nomaden mit ihren Schaf-, Ziegen- und Yakherden, bei der die durchschnittliche Höhe zwischen 4.500 und 5.000m liegt.

Und dann geht es auch noch auf einen 6.000er. Der wenig bekannte, aber nicht minder spannende **Spangnak Ri** ist 6.380m hoch und der höchste Punkt dieser Reise.

Vor dem Trek akklimatisieren wir uns bei Besuchen in den schönsten Klöstern Ladakhs und besuchen den tiefblauen Pangong-See, der Ladakh mit Tibet verbindet. Danach solltest du optimal auf die Trekkingtour vorbereitet sein.

## Die Highlights auf einen Blick

- Die wichtigsten Klöster Ladakhs: Hemis, Thikse, Alchi
- An der Grenze zu Tibet am türkisen Pangong-See
- Beeindruckendes Trekking durch das tibetische Hochplateau
- Begegnung mit tibetischen Nomaden
- Besteigung eines 6000ers



Spangnak Ri (6.380m)

### **Wichtiger Hinweis zu dieser Tour**

Bitte beachte die große Höhe in der das Trekking stattfindet! Wir bemühen uns zwar um eine optimale Akklimatisierungszeit im Vorfeld, dennoch kann es höhenbedingt zu Anpassungsschwierigkeiten kommen. Lies unseren Blogbeitrag: [Atemlos. Tipps zur Höhenanpassung.](#)!

- [Detailprogramm](#)
- [Preise und Termine](#)
- [Leistungen](#)
- [Als Individualreise](#)

## **Detailprogramm**

Tag 1

Abflug von zu Hause

Von wo auch immer Sie starten, Sie werden kurz vor Mitternacht oder am Folgetag in Delhi ankommen. Achtung: Eine Ankunft in Delhi bis spätestens 3 Uhr morgens am Tag 2 ist unbedingt zu berücksichtigen.

## Tag 2

### Ankunft in Delhi & Leh

In Delhi angekommen werden Sie je nach Weiterflug zum anderen Terminal gebracht oder Sie bleiben am selben Terminal und gehen nur einen Stock höher. Der Flug über den Himalaya und die Landung in Leh ist ein Abenteuer für sich und selbst wenn Sie müde von der langen Anreise sind, wird Sie dieses Erlebnis schnell wachrütteln. In Leh erwartet Sie bereits Ihr Guide am Flughafen und bringt Sie in Ihr Hotel, in dem Sie sich am ersten Tag zur besseren Akklimatisierung NUR entspannen. (Bewusst haben wir am ersten Tag keine Aktivitäten eingeplant, da dies für die Anpassung an die Höhe unbedingt erforderlich ist!) F,M,-)

## Tag 3

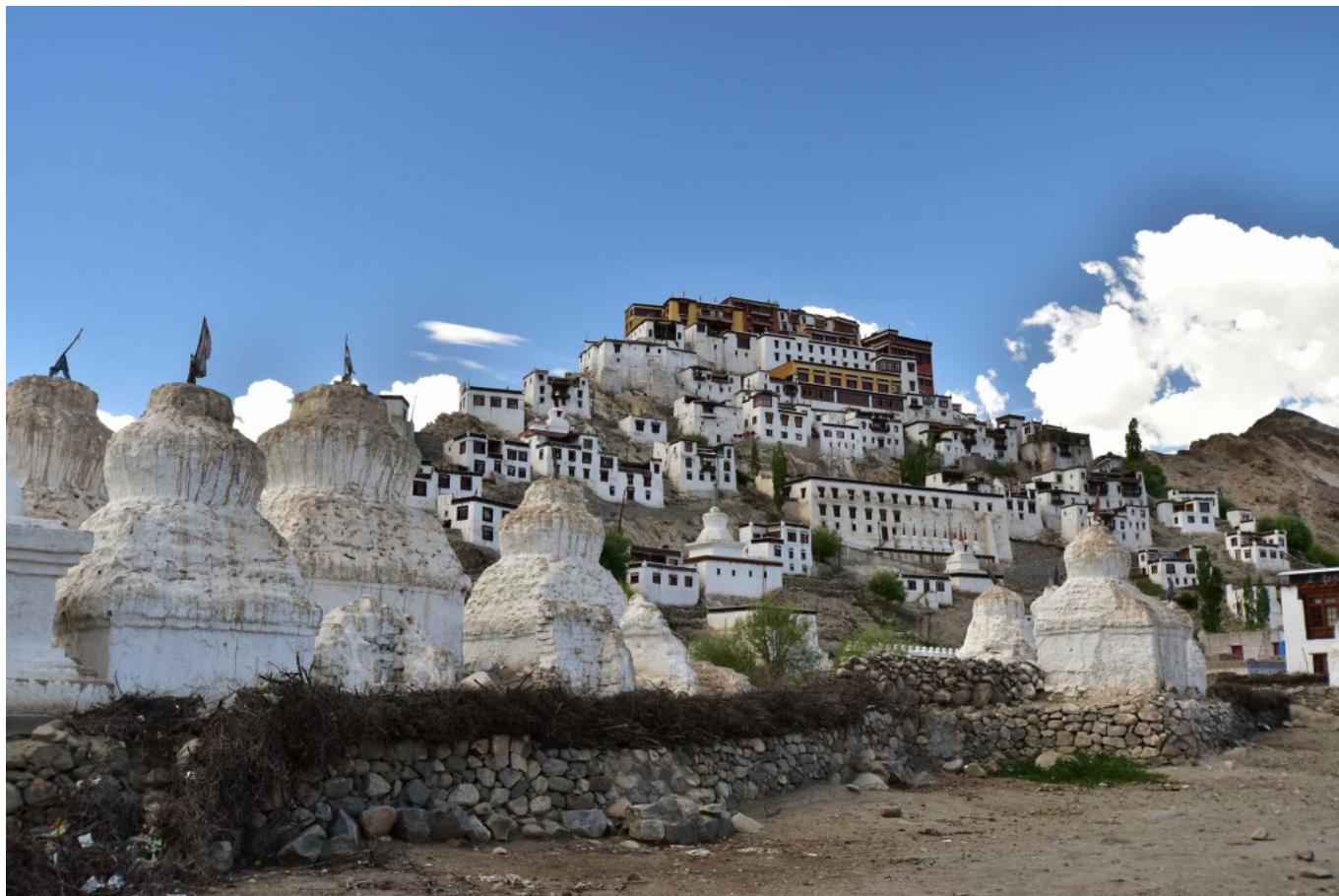
### Im Fokus: Leh

Der erste Sightseeing-Tag ist zur Gänze Leh gewidmet. Auf den ersten Blick erscheint die Hauptstadt Ladakhs chaotisch und wenig reizvoll, doch wenn man genauer hinblickt, entdeckt man viele spannende Seiten. Sie besuchen das zentrale Stadtkloster - die Gonpa Soma -, den Basar von Leh mit seinen Marktfrauen, die frisches Gemüse aus ihren Gärten verkaufen und den Polo-Platz, wo lange vor den Briten bereits Polo gespielt wurde. Nach dem Mittagessen im Hotel bleibt etwas Zeit, um sich auszuspannen, denn der zweite Teil des Programms beginnt erst am späteren Nachmittag. Im Auto geht es hoch zum Tsemo-Kloster, dann zu Fuß vorbei an grünen Feldern und schönen ladakhischen Häusern, lachenden Kindern und freundlichen Leh-pas (die Einwohner Lehns) ins versteckte Kloster Samkhar. Den Abschluss des Tages bildet die in den 80er Jahren errichtete Shanti-Stupa, von der aus man ganz Leh und das Industal überblickt. F,M,-

## Tag 4

### Mönche & Nonnen

Nach dem Frühstück geht es nach Hemis, wo ein verstecktes Kloster steht, das zu den reichsten Klöstern Ladakhs zählt. Wir lassen uns ausgiebig Zeit und erkunden das geschichtsträchtige Kloster, bevor wir im kontrastreichen Nonnenkloster Nyerma zu Mittag essen und Einblicke in das Leben der Nonnen Ladakhs bekommen. Zu Fuß wandern wir dann in das benachbarte Kloster Thikse, das ob seiner exponierten Lage und der eindrucksvollen Architektur sicherlich zu den schönsten Klöstern Ladakhs zählt. In jedem Fall dürfte es das meist fotografierteste sein. Am späten Nachmittag bringen wir Sie zurück ins bereits vertraute Hotel in Leh. F,M,-



Kloster Thikse (c) Roland Amon

## Tag 5

### Julley Sham

Am Morgen verlassen wir Leh und fahren nach Westen, in die Region Sham, das niedriger als Leh liegt und daher wärmer und fruchtbarer ist. Wir halten in Likir, besuchen dort das Kloster und bewundern die riesige Statue des Buddha Maitreya. Dann vertreten wir uns etwas die Füße und wandern nach Saspol. Weiter geht es nach Alchi, wo eines der ältesten Klöster Ladakhs steht. Nach einer ausgiebigen Besichtigung des wertvollen Klosters geht es retour nach Leh. F,M,-

## Tag 6

### Grenzsee

Nach einem zeitigen Frühstück geht es in den Osten Ladakhs, an die Grenze zu Tibet. Zuerst aber queren wir den 5.300m hohen Chang-Pass (in unseren bequemen Taxis). Wir betreten den Changthang, die Fortsetzung des tibetischen Hochplateaus auf tibetischem Boden und kommen schließlich - nach einer rund 5-stündigen Fahrt - am Pangong-See an, der zu zwei Drittel bereits in Tibet liegt. Weil der See auch bereits auf 4.500m Höhe liegt, bereitet uns die Nacht am Pangong auch optimal auf das Trekking vor. Nächtigung im Hotel (sehr simpel!) oder Deluxe Camp. F,M,A

## Tag 7

### 1. Trekkinglager

Es geht wieder retour über den Chang-Pass ins Industal, fahren aber nicht retour nach Leh, sondern nach Rumtse, wo wir das 1. Lager unserer morgen beginnenden Trekkingtour aufschlagen. Wir begegnen unserem Trekkingteam und nächtigen auf einer Höhe von etwa 3.900m. Vor dem

Schlafengehen wird sich die Gruppe gleich mal etwas die Füße vertreten. F,M,A



Nomadenmädchen (c) Barbara Esser

Tag 8

Trekking nach Kyamar

Gehzeit: ca. 3-4 Stunden. Schlafhöhe: 4.550m. F,M,A

Tag 9

Trekking nach Tisaling

Gehzeit: ca. 6-7 Stunden. Querung 2er Pässe: 5.080m + 5.230m, Schlafhöhe: 4.950m. F,M,A

Tag 10

Trekking nach Riyul

Gehzeit: ca. 7-8 Stunden. Querung eines Passes: 5.230m, Schlafhöhe: 4.300m. F,M,A

Tag 11

Trekking nach Rachung Karu

Gehzeit: ca. 5-6 Stunden, Querung eines Passes: 4.930m, Schlafhöhe: 4.900m. F,M,A



Am Tsokar (c) Barbara Esser

#### Tag 12

Trekking nach Gyamar Barma

Gehzeit: ca. 5-6 Stunden. Querung eines Passes: 5.430m, Schlafhöhe: 5.150m. F,M,A

#### Tag 13

Trekking zum Basislager des Spangnak Ri

Gehzeit: ca. 3-4 Stunden, Schlafhöhe: über 5.000m. F,M,A

#### Tag 14

Akklimatisierungstag

Wir verbringen den Tag mit einer Akklimatisierungswanderung, die uns auf die morgige Besteigung vorbereiten soll. F,M,A

#### Tag 15

Besteigung des Spangnak Ri

Gehzeit: ca. 10-12 Stunden, höchster Punkt: 6.380m. Sicheres Gehen mit Steigeisen unbedingt erforderlich. Der Berg ist technisch nicht schwierig, die Querung eines Gletschers erfordert jedoch eine gewisse Erfahrung im Hochgebirge. F,M,A

#### Tag 16

Trekking zur Straße und Fahrt nach Leh

Nach ein paar Stunden Wanderung zur Straße, treffen wir auf unsere Taxis, die uns wieder zurück nach Leh bringen (ca. 7 Stunden Fahrtzeit!). F,M,-

Die Region in der das Trekking stattfindet

Tag 17

Freizeit in Leh

Wozu haben Sie an Ihrem letzten Tag in Leh Lust? Einkaufen, Kaffee trinken, noch einmal Sightseeing oder einfach nur entspannen? Es bleibt Ihnen überlassen, wie Sie den letzten Tag verbringen wollen. F,-,A

Tag 18

Delhi

Nach Leh wird Ihnen Delhi, das Sie am Morgen anfliegen, laut und wenig angenehm begegnen. Doch wir bemühen uns, Ihnen die letzten Tage möglichst angenehm zu bereiten. F,-,-

Tag 19

Die schönsten Seiten Delhis

Gemeinsam erkunden wir heute die spannenden Seiten Delhis. Wir besuchen das alte Delhi mit seiner reichen Kultur, entdecken geschäftige Märkte und eindrucksvolle Bauten.

Am späten Abend bringen wir Sie dann zum Flughafen, von wo aus Sie in den frühen Morgenstunden des nächsten Tages nach Hause fliegen. F,-,-

Tag 20

Flug nach Hause

## Preise und Termine

Eckdaten für **Der Himmel der Nomaden** als **Gruppenreise**:

- Termin: **10.-29. August 2019**
- Preis: **1.790 EUR**
- Min/Max TN: 4/10
- EZZ: 190 EUR

Eckdaten für **Der Himmel der Nomaden** als **Individualreise**:

- Beste Reisezeit: **Juli-September**
- Preis bei 1 Person: [auf Anfrage](#)
- Preis bei 2-3 Personen: **1.990 EUR/Person**
- Preis ab 4 Personen: **1.790 EUR/Person**
- Preis ab 8 Personen: [auf Anfrage](#)
- EZZ: 190 EUR



## Leistungen

- Services ab/bis Delhi
- Unterkünfte im Gästehaus/Standardhotel mit Verpflegung lt. Detailprogramm / Unterbringung im Doppelzimmer
- Reiseleitung durch englischsprachigen lokalen Guide
- Sämtliche Fahrten/Transfers lt. Programm
- Trekkingsupport mit Koch/Helfer/Pferden
- Camping-Equipment exkl. Schlafsack
- Besteigungs-Equipment auf Anfrage
- Alle Eintritte und Permits (inkl. Besteigungspermit)

## Nicht inkludiert

- Internationale Flüge nach Delhi (können gerne vermittelt werden)
- Flüge Delhi-Leh-Delhi (können auch gerne vermittelt werden)
- Reiseversicherung
- Trinkgelder
- Getränke
- Visum für Indien
- Impfungen
- Schlafsack
- Zusätzliche Kosten, die durch Krankheit, Unfall, Routenänderung aufgrund von höherer Gewalt usw. entstehen
- Zusatzkosten, die durch Flugausfälle oder -verschiebungen entstehen

## Als Individualreise

Die Terminwahl obliegt Dir, gerne sind wir aber behilflich den für Dich passenden Zeitraum zu finden.

Selbstverständlich kannst Du die Reise auch an Deine Bedürfnisse anpassen lassen: **verlängern, verkürzen oder verändern!** Wir sind für (fast) alles offen.

Gerne bieten wir die Reise auch für **Einzelreisende** an. Wir bitten jedoch um Einverständnis, dass wir unter Umständen zur Hauptreisezeit davon absehen müssen.

Zur Reiseanmeldung

## Das solltest du vor der Reise lesen

- [Alles über den Stok Kangri](#)
- [Allgemeine Infos über Ladakh](#)
- [10 Regeln für Ladakh](#): Um (ungewollte) kulturelle Missverständnisse zu vermeiden
- [Das Wetter in Ladakh](#)
- [Unsere Top 10 Restaurants in Leh und Tipps rund ums Essen](#)
- [Tipps zur Höhenanpassung](#)
- [Unsere Pack- und Medikamentenliste](#)
- [Infos rund ums Visum für Indien](#)
- [Reiseversicherung](#)
- [Unsere Reisebedingungen](#)
- [Karten, Bücher und Links](#)
- [Häufig gestellte Fragen](#)
- Noch mehr Infos über Ladakh auf der Homepage der [Ladakh-Gesellschaft](#)

## Diese Reise könnte dich auch interessieren



### [Ladakh, Spiti & mehr: Über den Parang La von Ladakh nach Spiti](#)

Trekkingreise; max. 10 TN

Termine und Preise verfügbar

Diese Tour kann auch individuell gebucht werden

**Wenn du Fragen zu dieser Reise hast, kannst du uns hier schreiben**

Name (Pflichtfeld)

E-Mail-Adresse (Pflichtfeld)

Telefonnummer

Betreff

Nachricht

\*Ich stimme zu, dass meine eingegebenen Daten für den Zeitraum der Bearbeitung - nämlich zur Beantwortung meiner Anfrage und Information über angefragte Produkte und Services - gespeichert und verarbeitet werden. Meine Daten werden nicht länger als drei Monate gespeichert. Und sollte die Bearbeitung meines Anliegens insgesamt länger dauern, so werden meine Daten spätestens mit Abschluss der Bearbeitung gelöscht.

Senden