

# Trek & Biken in Ladakh

Eine Multiaktivreise mit Trekking, Radfahren und optionaler Besteigung eines 6000ers

mittel - fordernd

Der Fokus dieser Reise liegt auf Nubra. Nach den schönsten Highlights des Industals fährst du auf den Khardong La, dem Pass, der lange als der höchste befahrbare Pass der Welt bekannt war (inzwischen hat sich längst rausgestellt, dass der Khardong La doch „nur“ 5.360m und nicht wie ursprünglich angepriesen 5.600m hoch ist). Oben angekommen beginnt das Radfahren, wir steigen auf die Mountainbikes um und fahren hinab ins Nubra-Tal, das wir in den folgenden Tagen per Drahtesel erkunden.

Im Anschluss folgt der Haupttrek von Hundar nach Phyang. Diese 8-tägige Trekking-Tour führt von Nubra zurück ins Industal. Unterwegs treffen wir auf freundliche Hirten, entdecken entlegene Seitentäler und arbeiten uns langsam auf den Höhepunkt der Reise, die Querung des Lasermo-Passes (5.400m) vor.

Zum Ausklang der Reise lassen wir Dich entscheiden: Geht es sportlich weiter und willst du hinauf auf den Stok Kangri (6.123m) oder in den Osten zum Pangong-See, der zum größten Teil in Tibet liegt, zum Entspannen?



**Als Individualreise zum selbst gewählten Reiseternin** mit lokaler Reiseleitung

Beste Reisezeit: Ende Juli-September

Preise: auf [Anfrage](#)

---



Das Kloster Diskit und seine Buddha-Maitrey-Statue in Nubra (c) Josef Reifenauer

## Die Höhepunkte auf einen Blick

- Die schönsten Klöster Ladakhs: Alchi, Thikse und Hemis
- Radfahren in Nubra
- 8-tägiges Trekking von Hundar nach Phyang über den 5.400m hohen Lasermo-Pass
- Ehemals höchster befahrbarer Pass der Welt Khardong La (5.360m)
- Pangongsee ODER Stok Kangri (6.123m)

- [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 danach am in Delhi ankommen. Achtung: Eine Ankunft in Delhi bis spätestens 3 Uhr morgens am 14. August 2016 ist unbedingt zu berücksichtigen.

## Tag 2

### Ankunft in Delhi und 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 Ihre Unterkunft, in der 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 Lehs) 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

### Die schönsten Klöster des Westens

Nach dem Frühstück geht es nach Likir, das ca. 1 Stunde Autofahrt von Leh entfernt liegt. Wir besuchen das örtliche Kloster und fahren dann weiter nach Alchi, wo ein Kloster aus dem 11. Jahrhundert steht, das jeder, der in Ladakh ist, sehen sollte. Nach dem Mittagessen in Alchi geht es retour nach Leh. F,M,-

## Tag 5

### Puja & Medidation

Noch vor dem Frühstück verlassen wir Leh und fahren nach Thikse, wo wir im Kloster an der morgendlichen Puja der Mönche teilnehmen werden. Im Anschluss stärken wir uns bei einem Frühstück und fahren weiter nach Hemis, das das reichste Kloster Ladakhs ist. Wir wandern hoch zur Einsiedelei Gotsang, wo sich bis heute Mönche zur intensiven Meditation zurückziehen. Danach geht es zurück nach Leh. F,M,-

## Tag 6

### Radfahren

Hinauf auf den Khardong La (5.360m) geht es noch in Taxis/im Bus, dann aber satteln wir um und fahren hinunter ins auf 3.000m gelegene Nubratol, wo wir unser Nachtquartier im Tirith Deluxe Camp beziehen. F,M,A

## Tag 7

### Die schönste Seiten Nubras

Heute geht das Radfahren weiter: Wir fahren mit den Rädern bis zur Einsiedelei Entsa und danach wieder retour nach Tirith (optional besichtigen wir das Kloster Samstanling). F,M,A

Tag 8

Seitenwechsel

Heute wechseln wir das Tal und fahren mit den Rädern nach Diskit, um das Kloster vor Ort zu besichtigen und - vorbei an Sanddünen - weiter nach Hundar, wo wir die Nacht verbringen. Je nach Lust und Laune erkunden wir das Shyok-Tal weiter (mit dem Fahrrad). F,M,A

Tag 9

1. Trekkingtag

Gehzeit ca. 4 Stunden, Schlafhöhe: 3.500m. Nächtigung im Camp. F,M,A

Tag 10

Trekking nach Tingsta

Gehzeit ca. 4 Stunden, Schlafhöhe: 4.100m. Nächtigung im Camp. F,M,A



Am Lasermo-La 5.400m

Tag 11

Trekking nach Sniu Sumdo Pullu

Gehzeit ca. 4 Stunden, Schlafhöhe: 4.650m. Nächtigung im Camp. F,M,A

Tag 12

Tagesausflug zum See

Damit wir nicht zu schnell ansteigen, bleiben wir heute am selben Schlafplatz und machen eine Tageswanderung zum Tsochan-See. Gehzeit ca. 4 Stunden. Schlafhöhe: wie oben. Nächtigung im Camp. F,M,A



Tag 13

Trekking nach Thanglasgo

Gehzeit ca. 5-6 Stunden, Schlafhöhe: 4.700m. Nächtigung im Camp. F,M,A

Tag 14

Trekking zum Basislager

Gehzeit ca. 5-6 Stunden, Schlafhöhe: 5.000m. Nächtigung im Camp. F,M,A

Tag 15

Querung des Lasermo-Pass (5.400m)

Gehzeit ca. 6-7 Stunden, Schlafhöhe: 4.400m. Nächtigung im Camp. F,M,A

Tag 16

Trekking nach Phyang und retour nach Leh

Heute gehen wir nur noch ca. 2 Stunden bergab bis wir das Straßenende von Phyang erreichen, wo unsere Fahrer auf uns warten. Dann geht es retour nach Leh. F,M,-



**Camping-Nächte im Himalaya sind unvergessliche Erlebnisse**

(c) Markus Brixle

Tag 17

Option 1: Pangong-See

Wer Lust auf das tibetische Hochplateau und eine entspannte Zeit am Grenzsee Pangong hat, liegt mit dieser Option genau richtig. Es geht über den Chang La (5.300m) ins am türkisblauen See gelegene Man, ins Deluxe Camp. Der Blick über den See hinüber nach Tibet ist atemberaubend. F, M, A (Uebernachtung im Deluxe Zelt)

Option 2: Bergsteigen

Wer allerdings Lust auf einen 6.000er hat, folgt dieser Variante und treckt mit ins Basislager des Stok Kangri. Camp. F,M,A

Tag 18

Option 1: Entspannung am Pangong-See

F,M,A

Option 2: Besteigung des Stok Kangri

F,M,A



**Entspannung am Pangong-See**

Tag 19

Option 1 + 2: Retour nach Leh

F,M,-

Tag 20

Freizeit in Leh

Den letzten Tag können Sie so verbringen, wie Sie wollen: Shoppend am Bazaar von Leh, gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder auf der Suche nach weiteren kulturellen Highlights. F,-,A

Tag 21

Hello Delhi

Nach Ladakh wird Ihnen Delhi, das Sie am Vormittag anfliegen, laut und wenig angenehm begegnen. Doch wir bemühen uns, Ihnen den letzten Tag möglichst angenehm zu bereiten. Tagsüber stehen der Gruppe nur noch sogenannte Duschzimmer zur Verfügung, denn am späten Abend geht es schon zum Flughafen. F,-,-

Tag 22

Flug nach Hause

## Preise und Termine

Eckdaten für Radfahren und Trekking in Nubra als **Individualreise**:

- Beste Reisezeit: Ende Juli-September
- Preise: auf [Anfrage](#)

Bei Reisen ausserhalb der Hauptreisezeit (Juli und August) bieten wir die Reise mit einem Nachlass von -5% auf den Reisepreis an!

## Leistungen

- Services ab/bis Delhi
- Unterkünfte in Standardhotels mit Verpflegung lt. Detailprogramm / Unterbringung im Doppelzimmer
- Zeltlager während der Trekkingtage
- Reiseleitung durch lokalen Führer
- Mietfahräder zum Radfahren in Nubra
- Sämtliche Fahrten/Transfers lt. Programm
- Alle Eintritte und Permits
- Kosten inkl. Permit für die Besteigung des Stok Kangri mit eigenen Camps oder
- Kosten der Permit und Fahrt zum Pangong-See inkl. Unterkunft

## Nicht inkludiert

- Flüge (auf Wunsch können wir Ihnen diese gerne vermitteln)
- Versicherungen (eine Reiseversicherung abzuschließen wird empfohlen)
- Trinkgelder
- Getränke
- Visum für Indien
- Impfungen
- Zusätzliche Kosten, die durch Krankheit, Unfall, Routenänderung aufgrund von höherer Gewalt usw. Entstehen
- Zusatzkosten, die durch Flugausfälle oder -verschiebungen entstehen

# Als Individualreise

Die Terminwahl überliegt Dir, gerne sind wir aber behilflich den für Dich passenden Zeitraum zu finden. Sieh Dir dazu auch die [Festivaltermine für 2017](#) an.

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

- [Allgemeine Infos über Ladakh](#)
- [10 Regeln für Ladakh](#): Um (ungewollte) kulturelle Missverständnisse zu vermeiden
- [Das Wetter in Ladakh](#)
- [Radfahren 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***

Stok Kangri in 2 Wochen

Ladakh

Für Menschen mit wenig Zeit und großen Ambitionen: Expedition auf den 6000er Stok Kangri (technisch einfach) mit idealer Vorbereitung;

Preise und Termine verfügbar

Diese Reise kann auch individuell gebucht werden

fordernd

## **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

