

*Der Babytrek in Ladakh ist kein Trek auf dem man kleine Windelhosen tragende Babies mit Miniaturrucksäcken sieht, die an lauschigen Bächen dann ihre Milchflaschen rausholen und sich in Lalllauten über die Schönheit des Himalaya unterhalten. Wie aber in Herrgottsnamen kommt man dann darauf den beliebten Kurztrek im Sham Babytrek zu nennen? Wir verraten es dir.*

# Der Babytrek in Ladakh

## Gründe warum man ihn Babytrek nennt



### 1. Kurze Tagesetappen

Die Tagesetappen sind auch für nicht sehr sportliche Menschen mit mittlerer Kondition ganz gut zu schaffen. Die meisten WanderInnen gehen ihn in 3 Tagen von Likir nach Tingmosgang (oder Ang) oder eben umgekehrt. Die Etappe von Likir nach Yangthang dauert ca. 4 Stunden, je nachdem von wo aus man startet. Am nächsten Tag sind es bis nach Hemis Shukpachan dann überhaupt nur max. 3 Stunden. Die letzte Strecke bis nach Ang dauert nochmal ca. 4 Stunden.

Verlängerungsmöglichkeiten gibt es - weiter bis nach Balukhar, nahe Khaltse, oder rauf nach Ulley oder Saspotse, oder Wanderungen nach Ridzong von Hemis Shukpachan oder Yangthang aus. Alles mehr oder weniger babyleicht. Oder?



## 2. "Kleine" Pässe

Die Pässe auf der Strecke sind niedrig. Für ladakhische Verhältnisse versteht sich. In Wirklichkeit sind sie natürlich höher als die meisten Berge in Europa. Zwischen Likir und Yangthang quert man die beiden Babypässe Phobe La und Chagatse La - beide gerade mal läppische 3.600m (zirka). Am nächsten Tag der Tsermangchen La mit auf dieser Route rekordverdächtigen 3.750 Höhenmetern. Und dann am letzten Tag nochmal zwei - wobei von Hemis Shukpachan ausgehend merkt man den ersten kaum, weil der Anstieg sehr sanft ist, und der zweite mit "nur" 3.720m ist für die dann bereits routinierten Babytrekker auch noch zu schaffen.

## 3. Logistisch einfach

Den Babytrek kannst du im Prinzip allein machen. Es gibt mehr oder weniger nette Homestays am Weg, dh die schwer zu tragenden Zelte und der Proviant fallen weg. Wer wenig trägt, geht auch leichter. Die Route ist meist leicht zu erkennen. Nur im Winter wenn die Pfade zugeschneit sind, kann man sich verirren. Das ist der Schreiberin schon passiert, die dann völlig irritiert in einem Militärlager mit komisch aus der Wäsche schauenden Soldaten anstatt in Ang angekommen ist. Tipp: Die Homestays im Vorfeld buchen, besonders wenn man in der Hochsaison unterwegs ist.

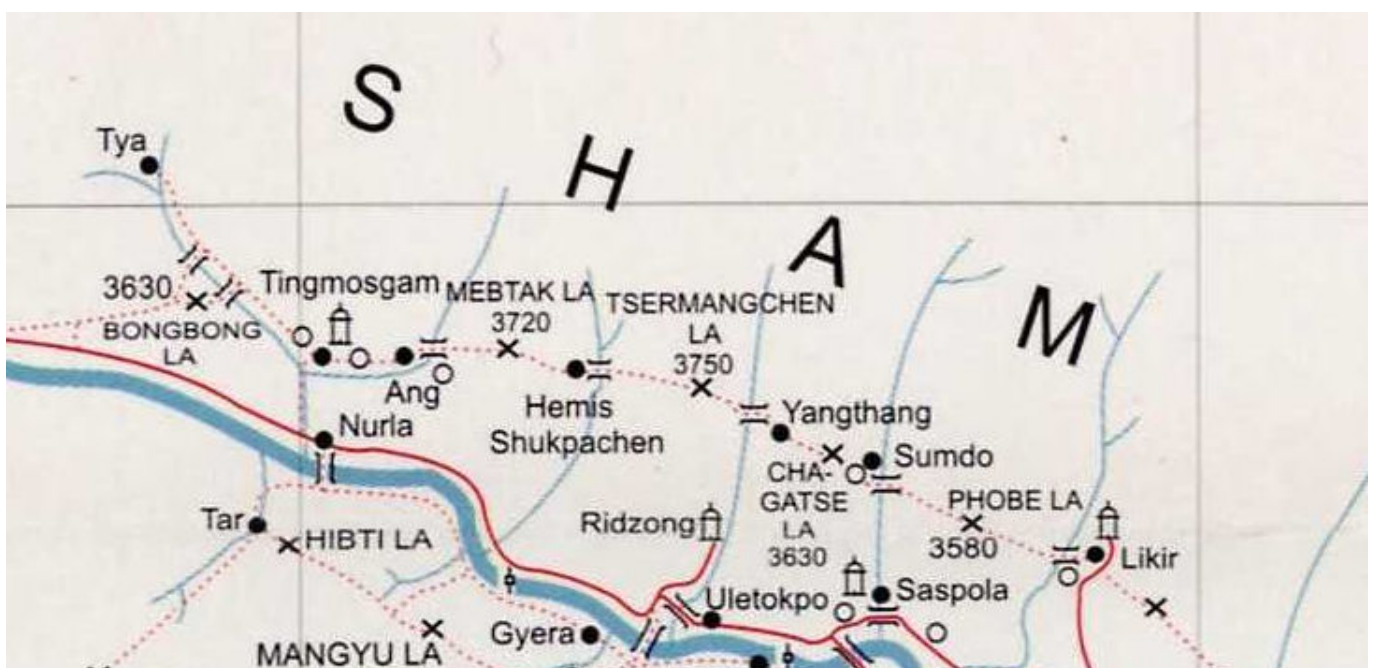


#### 4. Aufgaben leicht gemacht

Wer sich trotzdem übernommen hat und den Trek abbrechen möchte, dem wird das Aufgeben leicht gemacht. Die nächste Straße liegt immer in Reichweite. Von Likir bis Hemis Shukpachen führt durchgehend eine Straße (wenig befahren und man muss nicht auf ihnen wandern, weil es noch die alten Wanderwege gibt).

#### 5. Sanfte Höhenvorbereitung

Wer einen großen Trek plant hat - bei dem auch Erwachsenenpässe über 4.000m inklusive sind - und auf Nummer sicher gehen möchte, dass er/sie diesen dann auch die Höhe betreffend gut verträgt, der kann sich am Babytrek ideal vorbereiten.



Trotzdem verdient der Babytrek seinen Namen nicht wirklich. Jede Höhe über 3.000m ist für nicht akklimatisierte Personen anstrengend. Auch der Babytrek. Du wirst ihn spüren. Jeden einzelnen Schritt rauf auf die Babypässe.

Wer aufmerksam war, dem ist nicht entgangen, dass ich entsprechend des Titels die Frage, warum Babies den Babytrek trotzdem nicht gehen werden, nicht beantwortet habe. Per definitionem ist ein Baby ein Kind im 1. Lebensjahr. Da geht man üblicherweise noch nicht sehr viel. Vom Wandern mal ganz abgesehen. Zugegeben, der aufgelegte Witz am Ende hätte besser sein können. □



(c) Josef Reifenauer

Im Übrigen: Hinten in einer Trage lässt sich ein Baby gut am Babytrek mitnehmen!