



## Gruppenreise

# KULTUR UND WANDERN MIT NUBRA-TAL

Auf zahlreichen Tageswanderungen besuchen wir imposante, bis 1000 Jahre alte Klöster im Industal. Wir wandern aber auch durch kleine Dörfer und über grüne Gerstenfelder, wo wir auf fröhliche Ladakhis treffen. Bei einer einheimischen Familie probieren wir den berühmt-berüchtigten Buttertee und kochen zusammen traditionelle, ladakhische Speisen. Die letzten Tage unserer Reise fahren wir über den Khardung La, den höchsten befahrbaren Pass der Welt, ins Nubra-Tal. In diesem „grünen“ Tal wohnen die besten Sänger und Tänzer in Ladakh.

### HÖHEPUNKTE

- Jahrhundertalte Klöster im Industal
- Wanderungen zu kleinen Dörfern
- UNESCO-Weltkulturerbe Alchi
- Fahrt über den höchsten Pass der Welt (5604 Meter)
- Aufenthalt im Nubra-Tal (übersetzt Blumengarten)
- Farbenprächtige Maskentänze am Klosterfest in Phyang (nur bei erster Reise)
- Reiseleitung von Helen Minder

### UNSER KOMMENTAR

Auf leichten Tageswanderungen und während abwechslungsreichen Fahrten lernen wir Land, Kultur und die Menschen Ladakhs kennen. Bei dieser Reise übernachteten wir in Hotels und einfachen Gasthäusern, aber nicht im Zelt.

#### 1. Tag: Linienflug Zürich-Delhi

Ankunft und anschliessend Fahrt zum nationalen Flughafen.

#### 2. Tag: Nach Ladakh

Am frühen Morgen bringt uns einer der spektakulärsten Flüge der Welt quer über den Himalaya nach Ladakh. Ankunft am Vormittag. Fahrt ins Hotel und Zeit zum Ausruhen. Nacht im Hotel in Leh.

#### 3. Tag: Im Indus-Tal

Für eine optimale Akklimatsation gehen wir die ersten Tage geruhsam an. Wir besuchen das 1000-jährige Kloster Spituk und den Königspalast in Stok. Stok ist ein typisches ladakhisches Dorf inmitten grüner Gerstenfelder. Nacht im Hotel in Leh.

#### 4. Tag: Gebet im Kloster Thikse

Im Kloster Thikse sitzen wir mit den Mönchen in der grossen Versammlungshalle und lauschen ihrem Morgengebet. Ein Spaziergang den grünen Feldern im Industal entlang bringt uns nach Shey, dem ehemaligen Sitz der Könige von Ladakh. Den Sonnenuntergang über Leh geniessen wir von der Shanti Stupa und ein Spaziergang durch den grünen Teil von Leh bringt uns zurück zu unserer Unterkunft. Nacht im Hotel in Leh.

#### 5. Tag: Gemeinsames Kochen und Essen mit einer lokalen Familie

Heute besuchen wir eine ladakhische Familie. Wir werden in die Geheimnisse der lokalen Küche eingeführt und gemeinsam kochen wir traditionelle, ladakhische Gerichte. Zum Essen sitzen wir in der gemütlichen Küche zusammen. Dies ist einer der besten Wege, um die ladakhische Kultur kennenzulernen. Am Nachmittag haben wir die Gelegenheit, einen Amchi (Arzt der tibetischen Medizin) zu besuchen. Nacht im Hotel in Leh.

#### 6. Tag: Reiches Kloster und Einsiedelei

In Hemis besuchen wir das reichste Kloster von Ladakh. Noch eindrücklicher ist aber die kleine Einsiedelei Götsang oberhalb von Hemis, die wir nach einer 45-minütigen Wanderung erreichen. Hier gibt es eine kleine Buchdruckerei. Hier wird auch eine Form von Meditation praktiziert, bei der sich die Mönche während 3 Jahren, 3 Monaten und 3 Tagen einmauern lassen.

#### 7. Tag: Klosterfest in Phyang

Im Kloster Phyang wohnen wir den mythischen Maskentänzen bei. Verborgten unter farbigen Masken und eingehüllt in teure Gewänder tanzen die Mönche im Staub des Klosterhofes. Von weither pilgert die einheimische Bevölkerung ans Klosterfest. Nach dem Fest Weiterfahrt nach Alchi. Das Dorf Alchi liegt in einer der fruchtbarsten Gegenden in Ladakh. Hier sind auf den Feldern sogar zwei Ernten pro Jahr möglich. Nacht in Gasthaus in Alchi.

#### 8. Tag: UNESCO-Weltkulturerbe Alchi

Die Klosteranlage von Alchi wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Tempel liegen nicht, wie die meisten Klöster in Ladakh, majestätisch auf einer Bergspitze, sondern unscheinbar im Dorf zwischen Bäumen und Feldern. Auf unserer Fahrt nach Lamayuru besuchen wir die Nonnen eines der wenigen Frauenklöster in Ladakh und das abgelegene Kloster Ridzong. Am Abend erreichen wir Lamayuru, eines der eindrücklichsten Klöster in Ladakh. Es liegt oberhalb des legendären Mondtales mit bizarren Felsformationen. Nacht in Gasthaus in Lamayuru.

#### 9. Tag: Wanderung über den Eidechsen-Pass

Eine schöne Wanderung bringt uns über den Prinkiti La ins abgelegene



ne Dorf Wanla. Anschliessend Fahrt nach Timisgang. Hierhin pilgern kinderlose Paar, um für den erhofften Nachwuchs zu beten.  
Nacht in Gasthaus in Timisgang.

#### 10. Tag: Heiliger Wacholder-Wald

Eine 4-5-stündige Wanderung bringt uns ins kleine Dorf Hemis Shukpachan. Hier steht das einzige, kleine Wacholder-Wäldchen in Ladakh. Wacholder gilt als Sitz der Nagas, der Schlangengötter und wird von den Buddhisten verehrt und bei gewissen Zeremonien gebraucht. Gegen Abend Rückfahrt nach Leh.  
Nacht im Hotel in Leh.

#### 11. Tag: Fahrt über den höchsten Pass der Welt

Eine eindruckliche Fahrt bringt uns über den 5602 Meter hohen Kardung La ins Nubra-Tal. Nubra bedeutet übersetzt soviel wie Blumengarten. In Hundar, im schönsten Dorf im Nubra, werden wir die nächsten zwei Nächte schlafen.  
Nacht im Gasthaus in Hundar.

#### 12. Tag: Kamele und Sanddünen

Die Sanddünen zwischen Hundar und Deskit bieten einen spektakulären Kontrast zu den weissen Schneegipfeln. Wir reiten auf Kamelen oder laufen zu Fuss durch die Dünen zum Dorf Deskit. Dort besuchen wir das Dorf und mit der Deskit-Gompa das wichtigste Kloster im Nubra-Tal. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung.  
Nacht im Gasthaus in Hundar.

#### 13. Tag: Rückfahrt nach Leh

Viel zu schnell geht unser Aufenthalt im Nubra-Tal zu Ende und wir geniessen noch einmal die interessante Fahrt über den höchsten Strassenpass der Welt zurück nach Leh.  
Nacht im Hotel in Leh.

#### 14. Tag: Leh

Wir haben viel erlebt und gesehen in den letzten Wochen, an das wir

gerne zurückdenken. Heute in Leh haben wir die Musse dazu und auch Zeit, um unsere letzten Einkäufe im Bazar zu tätigen oder einer der zahlreichen Schulen um Leh einen Besuch abzustatten.  
Nacht im Hotel in Leh.

#### 15.-16. Tag: Delhi

Morgens Rückflug nach Delhi und Fahrt in ein Erstklass-Hotel. Zeit zur freien Verfügung. Spätabends Transfer zum Flughafen und kurz nach Mitternacht Rückflug nach Zürich.

#### Fair Reisen

- Unser lokaler Führer und die Fahrer sind einheimische Ladakhis. Sie erhalten einen fairen Lohn für ihre Arbeit, oftmals das einzige Einkommen für das ganze Jahr.
- Eine Spende von CHF 100.- pro Person geht an das Nonnenloster Chulichenmo.
- Wo möglich berücksichtigen wir lokal geführte Hotels, Restaurants etc.
- Die gesamten Flugemissionen werden über myclimate kompensiert.

#### INFOS

**03.07.-18.07.2010 16 Tage CHF 4850.-**  
(mit Phyang-Festival)

**Teilnehmerzahl** 10 Personen

#### Zuschläge

Einzelzimmer in Hotels	CHF 500.-
Kleingruppe 6-9 Personen	CHF 350.-
Kleingruppe 4-5 Personen	CHF 700.-

#### Inkl.

- Flug Zürich-Delhi-Leh-Delhi-Zürich in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag (CHF 325.-, Stand Oktober 09)
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 13 Übernachtungen im Hotel oder einfachem Guesthouse im Doppelzimmer
- Vollpension in Ladakh, in Delhi ohne Mahlzeiten
- Visum (CHF 110.-, Stand Oktober 09), Spezialbewilligung Nubra-Tal

#### Exkl.

- Trinkgelder
- Persönliche Auslagen

#### Anforderungen und Hinweise

- Rundreise mit leichten Tageswanderungen von 2-5 Stunden. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
- Überlandfahrten von 2-6 Stunden.
- Auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selber.
- Das Platzangebot der einkalkulierten Flugtarife ist limitiert. Allfällige Zuschläge für höhere Tarifklassen vorbehalten. Früh buchen lohnt sich!
- **Diese Reise wird bereits ab 4 Teilnehmern durchgeführt.**

**Programmänderungen vorbehalten**

#### REISELEITUNG

Diese Reise wird von Helen Minder geleitet. Seit 10 Jahren verbringt sie jeweils die Sommermonate in Ladakh. Diese lange Erfahrung wie auch ihre zahlreichen Aufenthalte in Tibet, Nepal, Burma etc. machen sie zu einer profunden Kennerin des Lebens und der Kultur im Himalaya-Raum. Durch ihre sehr hilfsbereite und freundliche Art ist sie eine ideale Reiseleiterin.