



Vai e Via AktivReisen  
Dr.-Streiter-Gasse 24  
I – 39100 Bozen  
Südtirol – South Tyrol  
Tel: +39-0471-301818  
Fax: +39-0471-970202  
Web: [www.vaievia.com](http://www.vaievia.com)  
Email: [info@vaievia.com](mailto:info@vaievia.com)

## Wandern und Kultur 2010

### Ladakh – Tibetische Kultur im indischen Himalaya

Termin: Donnerstag, 15. Juli - Sonntag, 1. August 2010

Reisedauer: 17½ Tage

Reisepreis: 2.395,- Euro (bis 12. Februar 2010: 2.295,- Euro)

Reiseleiter: Frank Steger

Anspruch: mittel

Ziele dieser Reise sind die Kultur und die beeindruckende Landschaft Ladakhs. Persönliche Kontakte zu den dort lebenden Menschen, gesellschaftliche Hintergründe und viele Alltagssituationen zeigen das Leben dieser faszinierenden Hochgebirgsregion. Wir tauchen in die Kulturlandschaften Ladakhs und die traditionelle bäuerliche Lebenswelt ein. In Leh wohnen wir im Guesthouse, das von der Vorsitzenden der ladakhischen Frauenorganisation geführt wird - eine besondere Gelegenheit, tiefer in die ladakhische Gesellschaft einzublicken.

Wir besichtigen einige der schönsten buddhistischen Klöster des Himalayas im Oberen Industal und wandern durch malerische Dörfer zwischen Rizong und Likir. Auf einer Trekkingtour am Tso Moriri und Tso Khar See erleben wir das tibetische Hochplateau in all seiner Faszination. Fast schon archaisch mutet das Leben der Nomaden an, die durch die kargen, wüstenhaften Landschaften des Changtang Plateaus streifen. Zum Abschluss unserer Reise besuchen wir das Nubra Tal zwischen Himalaya- und Karakorum Gebirge.

Höhepunkte:

- Ideale Einstiegstour in den tibetisch/ buddhistischen Kulturraum
- Die schönsten buddhistischen Klöster des indischen Himalayas
- Kulturtrekking im Unteren Industal
- Leichtes Trekking auf dem tibetischen Changtang Plateau
- Fahrt ins Nubratale
- Unverfälschtes Alltagsleben bei Dolma in Leh
- Hohe Pässe und beeindruckende Landschaften

### Detailprogramm: Ladakh – tibetische Kultur im indischen Himalaya

Tag	Datum	Programm
0	Do, 15. Juli 2010	<p><b>Anreise</b>            Am späten Nachmittags Transfer nach München mit der Bahn. Für Nicht SüdtirolerInnen organisieren wir auf Anfrage gerne alternative Anreisemöglichkeiten nach München.            Abends Flug nach Delhi</p>
1	Fr, 16. Juli 2010	<p><b>Flug nach Indien</b>            Ankunft morgens in Delhi. Einquartierung in unserem Hotel und Möglichkeit einer ersten Runde durch die quirlige Hauptstadt Indiens.            ÜN Delhi</p>
2	Sa, 17. Juli 2010	<p><b>Flug über den Himalaya nach Ladakh</b>            Fröhlichmorgens Flug Delhi - Leh.            Wir überfliegen den Himalaya Hauptkamm und erreichen nach einer guten Stunde eine Hochgebirgswelt, die sich von Delhi nicht krasser unterscheiden könnte.            Einquartierung im Guesthouse von Dolma, der Präsidentin der ladakhischen Frauenorganisation.            Den ersten Tag gehen wir bewusst langsam an, damit sich der Körper an die Höhe von 3500m akklimatisieren kann. Der angenehme Innenhof bei Dolma und ein Glas Pfefferminztee aus ihrem Garten helfen uns dabei.            Nachmittags Rundgang durch Leh, der alten Karawanenstadt im Himalaya.            ÜN Leh</p>
3	So, 18. Juli 2010	<p><b>Morgengebet in Thikse, Wanderung im Industal</b>            Fröhlichmorgens Fahrt zum Kloster Thikse, wo es regelmäßige Morgengebete (Pujas) gibt. Optisch gibt es zwischen dem Kloster Thikse und dem Potala Palast von Lhasa Ähnlichkeiten, deshalb auch der Name "kleiner Potala".            Mit etwas Glück können wir in Thikse einer beeindruckenden Puja beiwohnen, die uns ein Stück ladakhischen Klosteralltag mitleben läßt.            Nach einer angenehmen Wanderung von Thikse zum alten Königspalast von Shey haben wir noch die Möglichkeit dem tibetischen Kinderdorf einen Besuch abzustatten.            Wanderdaten: 2 Stunden, 100 Höhenmeter            ÜN Leh</p>
4	Mo, 19. Juli 2010	<p><b>Leh – Likir – Alchi</b>            Fahrt von Leh nach Likir im Unteren Industal. Landschaftlich sehr beeindruckend, wie die Klosteranlage über dem Tal thront. Nach einer kurzen Besichtigung erleben wir mit etwas Glück einige sehr herzliche Szenen in der Klosterschule von Likir. Auf einer angenehmen Wanderung vom Kloster Likir zum Dorf Likir durchstreifen wir die für Ladakh typischen Terrassenfelder, auf denen Gerste angebaut wird. Vor uns liegen die schroffen Berge der Zanskarkette, hinter uns ergeben sich immer wieder schöne Blicke zur Klosteranlage von Likir.            Mittagessen in Likir.            Weiterfahrt in das idyllische Dorf Alchi, wo wir die Alchi Gompa besichtigen. Vom Äußeren eher unscheinbar, ist dieses Kloster kunsthistorisch ein Juwel unter den Klöstern Ladakhs. Erwähnenswert sind vor allem die über 1000 Jahre alten Wandmalereien, die die Kultur des Königreiches von Kaschmir widerspiegeln. Neben den ebenfalls buddhistischen Königreichen Guge in Tibet und Spiti im indischen Himachal Pradesh gibt es heute nirgendwo Fresken aus der sogenannten frühbuddhistischen Zeit. Alchi ist der einzige Ort, wo diese Fresken noch in akzeptabler Art und Weise erhalten sind. Am späten Nachmittag erreichen wir den Ausgangspunkt der morgigen Trekkingtour.            Wanderdaten: 2 Std, 300 Hm im Abstieg;            ÜN Tingmogang</p>
5	Di, 20. Juli 2010	<p><b>Tingmogang – Hemis Chupachang</b>            Start unserer zweitägigen Wanderung ist Tingmogang, das mit seinen Marillen-, Apfel- und Walnussbäumen eine der reichsten Ortschaften Ladakhs ist. Grüne Felder inmitten einer rauen Fels- und Sandsteinlandschaft. Die</p>

		<p>Vielzahl der Braun, Rot, Ockergelb und Rotnuancen machen die Landschaft schon wieder weicher. Ziel ist der malerische Ort Hemis Chupachang, wo wir den Nachmittag genießen. Wanderdaten: 5 Std., 700 Hm im Aufstieg, 300 Hm im Abstieg; ÜN Hemis Chupachang</p>
6	Mi, 21. Juli 2010	<p><b>Hemis Chupachang – Rizong – Alchi - Leh</b> Nach einem sanften Pass erreichen wir das Dorf Yangthang, das auf einer grünen Terrasse inmitten rauer Landschaft eingebettet ist. Auf der gegenüberliegenden Talseite dominieren die schroffen Berge der Zanskarkette. Mit diesen im Blickfeld steigen wir zum Kloster Rizong ab. Dieses ist das Kloster mit den strengsten Regeln in ganz Ladakh und befindet sich in einem wunderbaren, sehr abgelegenen Tal. Etwas unterhalb steht ein Nonnenkloster, das im Gegensatz zum Mönchkloster sehr einfach gestaltet ist. Im idyllischen Dorf Alchi gibt es ein etwas spätes Mittagessen, ehe wir nach Leh weiterfahren. Wanderdaten: 4 Std., 300 Hm im Aufstieg, 800 Hm im Abstieg ÜN Leh</p>
7 8 9	Do, 22. Juli 2010 Fr, 23. Juli 2010 Sa, 24. Juli 2010	<p><b>Trekking auf das Changtang Plateau</b> Fahrt durch das Obere Industal bis zum Ausgangspunkt unserer dreitägigen Trekkingtour auf das Changtang Plateau. Mit etwas Glück treffen wir auf Nomaden mit ihren Yaks. Die Täler in 4000-5000 m Höhe bilden den Lebens- und Wirtschaftsraum der Rupshu- und Changpa Nomaden. Über eine Serie von Pässen, die zwischen 4.700 und 5.000m Höhe liegen, erreichen wir das Changtang Plateau. Wir könnten uns ebenso in Tibet befinden. Ziel unserer Tour ist der flache Tso Khar See, ein Salzsee auf 4.500 m Höhe inmitten einer steppenartigen Landschaft. Wanderdaten Trekking: 5 – 7 Std. täglich, ca. 700 Höhenmeter im Auf- und Abstieg; ÜN in Zelten</p>
10	So, 25. Juli 2010	<p><b>Fahrt zum Tso Moriri See</b> Auf unserer Weiterfahrt zum Tso Moriri See berühren wir eine karge, fast biblische Landschaft. Das türkisfarbene Wasser des 4500m hoch gelegenen Tso Moriri Sees kontrastiert mit den Braun-, Rot- und Ockertönen der vegetationslosen Felslandschaft, die im Hintergrund von vergletscherten Bergen flankiert wird. Ein wunderbares Landschaftserlebnis. Übernachtung in Korzog (4550m) am Tso Moriri See, einem der höchstgelegenen Dörfer Ladakhs. Auf einer kleinen Wanderung haben wir die Möglichkeit die bizarre Landschaft zu genießen. Die Hänge des 30 km langes Sees lassen sich gut besteigen und eröffnen grandiose Fernblicke über Ebenen und Täler und zu weitentfernten Schneegipfeln im Süden, die teils schon in Tibet liegen. Wenn die Bauern abends von ihren kargen Feldern in die Dörfer zurückziehen, fühlt man sich in eine fast schon archaische Zeit zurückversetzt. ÜN am Tsomoriri See im Zelt</p>
11	Mo, 26. Juli 2010	<p><b>Tso Moriri See - Leh</b> Nach einer langen Fahrt durch das wilde Industal kehren wir nach Leh zurück. ÜN Leh</p>
12	Di, 27. Juli 2010	<p><b>Leh – Halbtagesausflug nach Spituk und Phyang</b> Möglichkeit eines freien Tages in Leh oder Fahrt zu den Klöstern nach Spituk und Phyang, einem malerischen Dorf unweit von Leh. Eine kurze Wanderung führt uns durch das malerische Phyang. Wanderdaten: 1 Std., 250 Hm im Abstieg, kaum Aufstieg; ÜN Leh</p>
13	Mi, 28. Juli 2010	<p><b>Nubratal</b> Fahrt über den Khardung La Pass (5.372m) ins Nubra Tal. Laut offiziellen indischen Angaben ist der Pass 5.602m hoch, was allerdings übertrieben sein dürfte. Trotzdem handelt es sich um einen der höchsten befahrbaren Pässe der Welt.</p>

		<p>Das Nubraltal ist von der geopolitischen Lage eines der bizarrsten Täler der Welt, liegt es doch im äußersten Dreiländereck zwischen Pakistan, Tibet (China) und Indien.</p> <p>Schon die Anreise führt durch eine spektakuläre Himalayalandschaft. Das Dorf Diskit in der weiten Talebene ist ein charakteristisches Oasendorf, über dem die malerische Diskit Gompa thront.</p> <p>Abendspaziergang zum Kloster.</p> <p>ÜN Nubraltal</p>
14	Do, 29. Juli 2010	<p><b>Nubraltal – Leh</b></p> <p>Der indische Teil des Nubratales besteht aus den beiden Flussläufen des Shyok und Nubraflusses. Bei Sumur mündet der Nubrafluss in den Shyokfluss. Dieser fließt über die indisch/pakistanische Waffenstillstandslinie nach Pakistan und mündet dort in den Indus Fluss.</p> <p>Auf einer alten Karawanenroute, die Tibet und Indien mit dem zentralasiatischen Raum verband, durchstreifen wir die Talsohle. Fast unwirklich die Sanddünen des Nubratales und die schroffen, schneebedeckten Berge im Hintergrund.</p> <p>Nachmittags Rückfahrt nach Leh.</p> <p>Wanderdaten: 3 Std., kaum Höhenmeter;</p> <p>ÜN Leh</p>
15	Fr, 30. Juli 2010	<p><b>Leh</b></p> <p>Tag zur freien Verfügung in Leh</p> <p>ÜN Leh</p>
16	Sa, 31. Juli 2010	<p><b>Flug Leh – Delhi</b></p> <p>Morgens Rückflug von Leh nach Delhi</p> <p>Nachmittags Runde durch das chaotische Old Delhi. Wie viele asiatische Großstädte erstickt leider auch Delhi im Verkehr. Das laute und turbulente Treiben in Alt-Delhi steht in völligem Kontrast zur Ruhe in Ladakh und den menschenleeren Hochebenen am Dach der Welt. Auf unserem Rundgang sehen wir Heiligtümer von drei verschiedenen Religionen, den Hinduisten, Sikhs und Mohamedanern.</p> <p>ÜN in Delhi</p>
17	So, 1. August 2010	<p><b>Rückflug nach Europa</b></p> <p>Flug Delhi – München oder Frankfurt</p> <p>Transfer München – Bozen mit der Bahn. Für Nicht SüdtirolerInnen organisieren wir gerne alternative Rückreisemöglichkeiten.</p>

## Daten und wichtige Hinweise

### Die Eckdaten:

- Termin: Donnerstag, 15. Juli – Sonntag, 1. August 2010
- Reisedauer: 17½ Tage
- Reiseleiter: Betriebswirtschaftsstudium an der Universität Innsbruck, Oberschullehrer in Innichen und Inhaber der Reiseleiter-Lizenz.  
"Als Wanderreisender erkunde ich vor allem europäische Regionen und die Wüsten Nordafrikas. Mich begeistern besonders karge Bergregionen und trockene Wüstengegenden. Die Faszination dieser Landschaften möchte ich Ihnen auf meinen Reisen mitgeben."
- Reisepreis: 2.395,- Euro (bis 12. Februar 2010: 2.295,- Euro)

### Der Reisepreis beinhaltet:

- Transfer Bozen – München - Bozen mit der Bahn;
- Flug: München - Delhi – München; (je nach Flugplan kann es ein Direktflug oder eine Umsteigerbindung über Frankfurt sein)
- Inlandsflug: Delhi - Leh - Delhi;
- Alle Fahrten und Transfers in Indien per Jeep oder Bus wie im Programm angegeben;
- 1 ÜN auf DZ Basis in Delhi mit Frühstück;
- Alle ÜN auf DZ Basis in Leh mit Frühstück und Abendessen;

- ÜN in Gästehäusern mit Abendessen in Tingmogang, Hemis Chupachang und Nubrala;
- Mittagessen in Alchi, Hemis Chupachang und Likir;
- Drei Mahlzeiten auf dem dreitägigen Trekking auf das Changtang Plateau und der Tour zum Tso Moriri See.
- Trekking-Equipment (Zelt, Matten, Träger, Koch und Mannschaft) für die Trekkingtour auf das Changtang Plateau.
- Visum für Indien
- Deutsche Reiseleitung ab/bis Südtirol und Führung der Wanderungen;
- Reiseversicherung (Europäische Reiseversicherung Wien);

Nicht im Reisepreis imbegriffen:

- Alle Leistungen, die oben nicht ausdrücklich aufgelistet sind, wie etwa die fehlenden Abend- und Mittagessen in Delhi oder Leh, sowie die Getränke und das Trinkwasser bei den Mahlzeiten. Im asiatischen Sinne ist Tee bei den Mahlzeiten im Reisepreis eingeschlossen;
- Alle Ausgaben persönlicher Natur
- Trinkgelder: ca. 20 Euro pro Kopf
- Eintritte in die Klöster und Museen (ca. 10 Euro in Ladakh);
- Alle Übernachtungen verstehen sich auf Doppelzimmer Basis (Leh, Delhi) oder evtl. auch Mehrzimmerbasis in den Gästehäusern. EZ-Aufpreis auf Anfrage (außerhalb von Delhi und Leh nicht verfügbar)
- Reiserücktrittskostenversicherung (kann auf Wunsch gegen einen Aufpreis von 60 Euro gebucht werden)

Insgesamt belaufen sich die Kosten der nicht im Reisepreis beinhalteten Leistungen auf ca. 50 - 100 Euro (Souvenirs und besondere persönliche Ausgaben sind in dieser Summe nur sehr bedingt enthalten und hängen von persönlichen Bedürfnissen ab)

**TeilnehmerInnenzahl:** Minimum 8 Personen, maximal 16 Personen

#### **Konzeption der Reise:**

Diese Reise ist eine ideale Einstiegstour in den Himalaya mit beeindruckenden kulturellen und landschaftlichen Eindrücken.

*Vai e Via AktivReisen* organisiert die Reise nach Ladakh schon seit vielen Jahren. Dabei sind eine Vielzahl von persönlichen Kontakten zur dortigen Bevölkerung entstanden und ermöglichen uns die Organisation eines ganz besonderen Reiseerlebnisses mit sehr vielen Alltagseinblicken.

Höhepunkte:

- Ideale Einstiegstour in den tibetisch/ buddhistischen Kulturraum
- Die schönsten buddhistischen Klöster des indischen Himalayas
- Kulturtrekking im Unteren Industal
- Leichtes Trekking auf dem tibetischen Changtang Plateau
- Fahrt ins Nubrala
- Unverfälschtes Alltagsleben bei Dolma in Leh
- Hohe Pässe und beeindruckende Landschaften

#### **Die Philosophie der Vai e Via AktivReisen**

<http://www.vaievia.com/deutsch/ueber-vai-e-via-aktivreisen/philosophie-der-vai-e-via-aktivreisen/>

#### **Schwierigkeitsgrad der Wanderungen, Anspruch der Reise und sonstige Voraussetzungen**

Mittlerer Anspruch was die Wanderungen und das Trekkingprogramm betrifft.

##### **Schwierigkeitsgrad der Wanderungen:**

Gehzeit von 4 – 7 Stunden täglich mit höchstens 800 Höhenmetern.

Voraussetzungen:

- Gehtempo von 4 km und 300 Hm pro Stunde.
- Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- Passion zum Wandern

Technisch sind die Wanderungen als leicht einzustufen.

Ziele unserer Wanderungen sind das Landschafts- und Kulturerlebnis, trotzdem sind obige Voraussetzungen für ein befriedigendes Reiseerlebnis notwendig.

### **Gesundheit, körperliche Voraussetzungen und Höhentauglichkeit**

**Impfungen:** Für diese Reise sind keine Pflichtimpfungen notwendig.

Empfohlen wird eine Auffrischung der Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio.

Zu überlegen weiters eine Impfung gegen Typhus und Hepatitis A

Im bereisten Gebiet ist keine Tabletteneinnahme gegen Malaria notwendig.

Bitte informieren Sie sich in diesem Zusammenhang bei Ihrem/er Vertrauensarzt/in bzw. am Labor für Mikrobiologie und Virologie in der Amba Alagi Straße 20 in Bozen (Tel: 0471-286530).

**Körperliche Voraussetzungen:** Die teilweise recht langen Jeepfahrten verlangen ein bestimmtes Durchhaltevermögen. Für Personen mit Bandscheibenproblemen ist diese Reise deshalb nicht geeignet. Aufgrund der fremden kulturellen Umgebung wird eine bestimmte Anpassungsfähigkeit und physische, wie auch psychische Belastbarkeit verlangt.

**Höhe:** Leh in Ladakh liegt auf 3500m Höhe. Dies bedeutet, dass sich der Körper in den ersten Tagen an die ungewohnte Höhe anpassen muss. Unter normalen Bedingungen und bei Berücksichtigung der richtigen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und keinen größeren körperlichen Anstrengungen in den ersten Tagen ist dies kein Problem. Wer seine "Höhentauglichkeit" nicht kennt, muss seine Situation mit dem Vertrauensarzt abklären. Für Personen mit Herz- oder Kreislaufproblemen ist diese Reise nicht geeignet.

Der Reiseablauf wurde geplant, um eine optimale Akklimatisierung zu ermöglichen (erste Woche verhältnismäßig niedrige Lagen zwischen 3100m und 3900m und erst in der zweiten Woche Lagen von über 4500m).

**Unterkünfte:** Die Unterkünfte sind sehr einfach und entsprechen nicht europäischem Standard. 4 Übernachtungen finden im Zelt statt. (siehe auch unten)

### **Kleidungs- und Gepäckcheck:**

- Hochgebirgstaugliche Wanderbekleidung:
  - Feste, hohe Bergschuhe
  - Wasserfeste, technische Bergjacke mit Regen- und Windkapuze
  - Wanderhose
  - Warmes Fleece und/oder Windstopper
  - Wanderhemd
  - Funktionsunterwäsche
  - Mütze und leichte Handschuhe
  - Wasserfeste Überzugshose (bitte keine Regenponchos mitnehmen, da bei Wind und ausgesetzten Stellen gefährlich)
  - Wanderrucksack (ca. 20 bis max. 40 l Größe) für Wanderungen und Tagesausflüge
  - Regenschutz für den Wanderrucksack
- Leichte Wanderschuhe mit Profilsohle (ideal für Anreise, Stadt und Fahrten)
- Trekkingsandalen
- Schlafsack: guter Schlafsack mit einem Komfortbereich bis -10° C notwendig. (Achtung: der Komfortbereich ist nicht mit dem Extrembereich zu verwechseln. Diesen Sachverhalt beim Kauf auf den Punkt bringen)
- Wasserflasche;
- Stirnlampe
- Augenschutz in Form einer Schutzbrille (kann auch die Sonnenbrille sein). Gilt besonders für Teilnehmer/innen, die empfindlich auf Staub und Sand reagieren. Linsenträger/innen sollten Reservelinsen, besser Reservebrille mitnehmen. Die trockene Hochgebirgsluft verlangt den Linsen einiges ab;
- Sonnenschutz: Sonnenbrille, hoher Sonnenschutzfaktor (Minimum 15) und Kopfbedeckung mit Nackenschutz notwendig. Die Sonneneinstrahlung ist in dieser Höhenlage ein häufig unterschätztes Risiko;
- Hauptgepäck: Das Hauptgepäck muss auf unseren Ausflügen nie getragen werden, trotzdem soll das Hauptgepäck sehr handlich sein. Große, sperrige Schalenkoffer werden nicht mitgenommen, da sie auf den Fahrten im Himalaya ungeeignet sind und von unseren Jeeps nicht transportiert werden können;

- Filmmaterial: von zu Hause mitnehmen, da vor Ort wesentlich teurer oder vielfach nicht erhältlich. Digitalfotos müssen eine Batterieautonomie von mindestens 6 Tagen einkalkulieren, um Ausfälle aufgrund mangelnder Energieversorgung zu vermeiden;

**Dokumente:** Erforderlich ist ein Reisepass, der bei Reiseantritt noch mindestens 6 Monate gültig ist. Weiters ist ein Einreisevisum für Indien notwendig, das vor Abreise auf einem indischen Konsulat beantragt werden muss. Für die Beantragung des Visums benötigen wir 3 Wochen. Dazu sind 2 Fotos und ein Antragsformular notwendig. Die Formalitäten werden von uns erledigt. Nähere Auskünfte beim Vortreffen oder der Anmeldung.

**Finanzen:** Zahlungsmittel ist die Indische Rupie. (Informationen beim Vortreffen)

**Zeit:** Gegenüber der MEZ (Mittleuropäische Zeit) besteht ein Zeitunterschied von 3,5 Stunden. Beispiel: Südtirol 12.00, Indien 15.30 Uhr;

### **Standard der Unterkünfte:**

Leh: Es wird in einem traditionellen ladakhischen Gästehaus übernachtet. Der Standard ist sehr einfach und entspricht nicht europäischen Verhältnissen. Die Doppelzimmer verfügen über eine Dusche und eine eigene Toilette. Da das Warmwasser mit Sonnenkollektoren gewonnen wird ist dieses auch nur bei schönem Wetter verfügbar. Häufig fällt die Sonnenkollektoren Anlage aus. Dann ist nur kaltes Wasser verfügbar.

Das Gästehaus wird von der Präsidentin der ladakhischen Frauenorganisation geführt und bietet somit eine besondere Möglichkeit das Alltagsleben Ladakhs kennenzulernen. Die Atmosphäre in der Familie ist ausgesprochen herzlich und familiär und eröffnet bei entsprechender Bereitschaft der ReisetilnehmerInnen Möglichkeiten, tiefer in die ladakhische Kultur- und das Alltagsleben einzublicken.

Tingmogang, Hemis Chupachang und Nubrala: Übernachtung im Gästehaus bzw. bei privaten Familien. Warmwasser nicht vorhanden, fließendes Wasser nur teils vorhanden, Zimmer ohne Dusche und eigene Toiletten. Es gibt nur ladakhisch/ tibetische Toiletten (in Tirol nennt man so etwas ein Plumpsklo);

Auch hier gibt es bei entsprechender Bereitschaft wieder viele Möglichkeiten tiefer in das ladakhische Alltagsleben einzublicken. Das Frühstück und das Abendessen werden teilweise in einer typisch tibetisch/ ladakhischen Stube eingenommen.

Ausflug zum Tso Moriri See: Übernachtungen im Zweipersonen Zelt auf 4550m Höhe. Die Mitnahme eines eigenen Schlafsackes ist notwendig. (Komfortbereich bis -10° Celsius). Es wird darauf hingewiesen, dass die Temperatur auf 4550 m Höhe nachts auch im Juli auf bis -10°C absinken kann. Die Kleidung und der Schlafsack müssen daran angepasst werden. (siehe Gepäckcheck);

Trekkingtour Changtang: Übernachtung im Zweipersonenzelt auf Höhen zwischen 4000m und 4700m. (siehe Ausflug zum Tso Moriri See)

Delhi: Einfaches Hotel, Zimmer mit Bad und Dusche.

### **Transport:**

Alle Jeepfahrten in Ladakh werden in sogenannten Tata/ Sumos abgewickelt. Bei längeren Fahrten gehört es zum Standard, dass je Wagen neben dem Fahrer maximal 3 ReisetilnehmerInnen mitfahren, um einen angenehmen Reisekomfort und eine akzeptable Beinfreiheit zu gewähren. Zu unserem Standard gehört es, dass jeder/e ReisetilnehmerIn einen Fensterplatz hat.

### **Klima:**

In Ladakh herrscht trockenes Bergklima. Da das bereiste Gebiet nördlich des Himalaya Hauptkammes liegt, driften nur selten Monsunwolken bis nach Ladakh. Es kommt gelegentlich zu kurzen Regenschauern, seltener auch zu Regentagen. Durch die Klimaerwärmung besteht eine Tendenz zu häufigeren Regenfällen während der Sommermonate

In Leh wird es im Juli untertags angenehm warm bis heiß und selbst nachts bleiben die Temperaturen für eine Meereshöhe von 3500m recht angenehm, allerdings kann es je nach Wetterlage auch recht frisch werden.

Auch auf Höhen von 4000m bis 5000m wird es untertags aufgrund der starken Sonneneinstrahlung noch angenehm warm, nachts kühlt es allerdings empfindlich ab.

Einige durchschnittliche Höchst- und Mindesttemperaturen:

- Leh (3500m): 22°C, 8°C
- Tso Moriri See (4600m): 10°C, 0°C
- Delhi: 32°C, 24°C (sehr feucht)

**Anmeldung:**

Die Anmeldung wird mit der Anzahlung von 25% des Reisepreises und der Unterzeichnung des Anmeldeformulars und der Reisebedingungen gültig. Der Restbetrag ist 4 Wochen vor Abreise zu bezahlen. Anmeldeschluss ist am 30. April 2010. Da unsere Gruppen sehr klein sind, ist es ratsam eine frühzeitige Anmeldung vorzunehmen.

**Vortreffen:** Etwa 6 Wochen vor der Abreise findet ein Vortreffen statt.

**Reisebedingungen:**

Für alle unsere Reisen gelten die Vai e Via Reisebedingungen. Siehe Link:

<http://www.vaievia.com/deutsch/ueber-vai-e-via-aktivreisen/kontakt-firmendaten-bankverbindungen-und-allgemeine-reisebedingungen/>

**Wichtiger Hinweis:**

Die Flugzeiten von Fluggesellschaften bzw. die Fahrpläne von Zügen und Fährgesellschaften können sich ändern. Daraus können sich Programmänderungen ergeben. Weiters können schlechte Wetterverhältnisse eine flexible Gestaltung des Programmes erforderlich machen. Verschiebungen der einzelnen Tageswanderungen und Routenänderungen sind möglich und liegen, nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen, im Ermessen Ihrer Reiseleitung und des Teams von Vai e Via AktivReisen. Das Ziel der Reiseleitung und des Vai e Via AktivReisen Teams ist es alle Programmpunkte durchzuführen oder gleichwertige Alternativen anzubieten. Für die exakte Einhaltung vorliegender Ausschreibung können wir jedoch keine Garantie geben. Wir bitten um Ihr Verständnis.