



## Ladakh – Wandern & Kultur

### Termin, Reiseleitung

16.08. – 05.09.2025 / 21 Tage / max. 12 Teilnehmende / Karin Grossenbacher

### Kosten

Fr. 4'390.-, pauschal, ohne internationalen Flug  
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

### Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Samstag, 21. Juni 2025, bei uns in Steffisburg statt.

### Informationen zur Destination

#### Ladakh

Das ehemalige Königreich Ladakh liegt zwischen den Gebirgsketten des Himalaya und des Karakorum im Norden Indiens.

Seine Landschaft wird geprägt durch mächtige Bergketten mit teilweise über 7000m hohen Berggipfeln, Hochtälern und tief zerklüfteten Schluchten.

Die Gegensätze der trockenen, kargen, stark modellierten Landschaft zu den bewässerten grünen Oasen und zur Schönheit der eingeschnittenen weissen Himalaya-Gipfel faszinieren.

Ladakh ist eines der höchstgelegenen besiedelten Gebiete unserer Erde. Die bewohnten Täler liegen meist über einer Höhe von 3500m.

Die Ladakhis sind liebenswürdige, freundliche und hilfsbereite Menschen. Sie sind geprägt durch jahrhunderte alte Traditionen und die tief verankerte buddhistische Religion.

Wegen seiner tibetisch-buddhistischen Kultur wird Ladakh auch gern als Klein-Tibet bezeichnet.

#### Erleben und Entdecken

Wir möchten Ihnen auf dieser Reise viele, abwechslungsreiche Eindrücke, Erfahrungen, Kontakte und Erlebnisse ermöglichen. Unter diesem Aspekt haben wir unser Programm zusammengestellt und dementsprechend wählen wir unsere einheimischen Mitarbeiter und Helfer aus. Wir setzen alles daran, dass Sie Ladakh mit allen Sinnen erleben können.

#### Erholen und Geniessen

Unsere Reise soll eine ausgewogene Balance zwischen körperlicher Aktivität und Erholung bieten. Nach den Trekkings oder einem anstrengenden Reisetag mit vielen Sinneseindrücken finden wir in einem komfortablen Hotel Ruhe und Musse, gönnen uns eine wohltuende Dusche oder lassen bei einem feinen Tee den reichhaltigen Tag Revue passieren.

Auf Trekkings und Exkursionen werden wir von unserer Begleitmannschaft verwöhnt. Unser Koch sorgt für reichliche Getränke und stärkt uns mit schmackhaften lokalen Gerichten.

In der Regel treffen wir am frühen Nachmittag am neuen Lagerplatz ein. Wir haben Zeit, die wunderbare Landschaft zu geniessen, uns zu erholen, uns zu pflegen, unsere Eindrücke zu verarbeiten, mit Kameraden oder unseren ladakhischen Begleitern zusammen zu sein.

## **Kosten & Leistungen**

**Kosten pauschal, ohne internationalen Flug:** Fr. 4'390.-

### **Buchung und Kosten Flug**

Der Flug wird in der aktuellen Situation gebucht, sobald die Reisedurchführung garantiert ist. Die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt.

Mögliche Flugkosten (Stand 2024): ca. Fr. 1'600.-

### **Im Preis inbegriffen sind:**

- berg-welt Reiseleitung
- myclimate - klimaneutrale Flugemissionskompensation (ca. Fr. 75.-)
- sämtliche Transfers in Delhi und Leh
- Bewilligungsgebühr für Exkursion zum Tso Moriri
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Begleitmannschaft der Trekkings bestehend aus Trekkingführer, Koch, Pferdeführer und Tragtieren
- Aufenthaltszelt mit Tisch und Klappstühlen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Zwei-Personen-Zelte
- Küchenausrüstung
- 1 Aufenthalt im DZ in Hotel in Delhi (für Erfrischung/Verpflegung)
- 9 Übernachtungen im DZ in Hotel in Leh
- 6 Übernachtungen im Zweierzelt während den zwei Trekkings
- 3 Übernachtungen im Zweierzelt am Tso Moriri
- Vollpension während der ganzen Reise exkl. Getränke
- spezielles persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Isolationsmatte, Daunenjackette
- Visum für Indien (Fr. 160.-)

### **Im Preis nicht inbegriffen sind:**

- Flüge Zürich – Delhi retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Flüge Delhi-Leh retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotel in Delhi (1 Tagesaufenthalt, Fr.105.-)
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotel in Leh (9 Nächte Fr. 200.-)
- Einzelbelegung Zelt ( 9 Nächte, Fr. 100.-)
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Trinkgelder (ca. Fr. 150.- bis Fr. 200.-)
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug
- allfällige Flugpreiserhöhungen bei Anmeldung nach gewünschtem Anmeldetermin 3 Monate vor Abreise

Muss die Reise wegen behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt (z. B. wegen Quarantäne bei Anreise oder Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern) abgesagt werden, tragen die Teilnehmenden nur die Kosten des bereits gebuchten Fluges.

## Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten

### 1. Tag: Zürich – Delhi

Flug nach Delhi. Wechsel zum Terminal für den Inlandflug nach Leh.

### 2. Tag: Delhi – Leh

Frühmorgens Flug nach Leh mit einer fantastischen Aussicht auf die Bergketten des Transhimalaya. Transfer zum ruhig gelegenen Hotel. Gemütlicher Tag in Leh mit Stadtbummel und Marktbesuchen. Wir erleben die unterschiedlichen Kulturen und Charakteren der ansässigen Bevölkerungsgruppen – Ladakhis, Kaschmiris und Tibeter. Wir machen unsere ersten Erfahrungen beim Feilschen mit den vielen Laden- und Markthändlern. Übernachtung im Hotel.

### 3. Tag: Leh – Königspalast Stok

Das kleine Dorf Stok liegt 14km südlich von Leh zu Füßen des schneebedeckten 6000er Stok Kangri in einem südlichen Seitental des Indus. Wir besuchen den Königspalast in dem noch heute Nachfahren der letzten ladakhischen Königsdynastie leben. In einigen Räumen des Palastes ist ein sehenswertes Museum eingerichtet. Wir geniessen die wunderbare Aussicht über das Indus-Tal nach Leh. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 1 h.

### 4. Tag: Leh – Klöster und Paläste im Industal

Wir fahren das breite Indus-Tal aufwärts und erreichen das auf einem Felsrücken erbaute Kloster Thiksey. Durch die früh morgendliche Puja (Morgenmeditation) der Mönche werden wir in die buddhistische Welt versetzt. Mit den spirituellen Gedanken machen wir uns auf den Weg nach Hemis. Dort befindet sich das grösste und reichste Kloster von Ladakh. Anschliessend steigen wir in gemütlichem Tempo zur Gompa Gotsang auf 3870m hoch. Durch den schönen und abwechslungsreichen Auf- und Abstieg stimmen wir uns auf den morgigen Start zu unserem ersten Trekking ein. Es folgt ein gemütlicher Ausklang in Leh mit den letzten persönlichen Vorbereitungen. Übernachtung im Hotel/ Fahrzeit ca. 2 h / Gehzeit ca. 1.5 h.

### 5. Tag: Leh – Alchi – Tingmogang

Nach dem Frühstück fahren wir auf der Strasse Leh – Kargil am Nordufer des Indus in der gewaltigen Schlucht flussabwärts. In der Gegend von Nyemo befindet sich der Zusammenfluss von Zanskar und Indus. An einer schmalen Stelle in der Schlucht hinter dem Dorf Saspola, bekannt für seine reichen Aprikosen- und Apfelbäume, führt uns eine Brücke über den Indus ans Südufer zur fruchtbaren Oase Alchi.

Die 1000 Jahre alte Tempelanlage ist das Juwel unter den Klöstern von Ladakh und wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Nach diesem Abstecher fahren wir weiter am Nordufer des Indus zum Ausgangsort unseres dreitägigen Trekkings nach Tingmogang auf 3300m. Mit seinen Aprikosen-, Apfel- und Walnussbäumen zählt der Ort zu den reichsten in Ladakh. Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca. 3 – 4h.

### 6. Tag: Tingmogang – Hemis Shubatan

Wir verabschieden uns von Tingmogang und starten durch die Südausläufer der Ladakh-Kette nach Osten bis Likir. Durch Felder und entlang von Bächen wandern wir nach Ang und weiter durch trockenes Gebiet zum Ngapitse La 3800m. Nach kurzem Abstieg kommen wir zu einer Quelle und steigen auf zu den Chörten des Rongti La 3800m. Wir erreichen unseren Lagerplatz im Hochtal bei Hemis Shubatan 3670m. Der Name des hübschen Dorfes mit der freundlichen Ausstrahlung lässt auf die lokale Besonderheit schliessen: haya (der alte Name für Hemis), die weissen Granitsteine in den Schmelzwasserbächen und schukpa, die Wachholderbäume. Das uralte Wachholderwäldchen mit etwa 100 Bäumen ist eine Rarität in Ladakh. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5 h. Aufstieg ca. 600m, Abstieg ca. 200m.

### 7. Tag: Hemis Shubatan – Yangthan

Der Weg führt durch ein Trockental vorbei an mehreren langen Manimauern leicht bergauf zum Sermanchan La 3920m. Wir geniessen die wunderbare Aussicht. Auf steinig Pfaden gehen wir am Bachufer entlang talwärts, überqueren eine Holzbrücke und steigen zum nächsten Lagerplatz oberhalb des Dorfes Yangthang 3750m auf. Uns bleibt genügend Zeit, am Nachmittag das Dorf zu besichtigen und

die Begegnungen mit den Dorfbewohnern von Yangthan zu geniessen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 3 - 4h. Aufstieg ca. 300m, Abstieg ca. 220m.

### **8. Tag: Yangthan – Likir – Leh**

Durch reizvolle Landschaft mit viel Grün wandern wir sanft ansteigend über den Charatse La 3760m und leicht bergab durch trockenes Gebiet nach Sumdo. Auf einer Schotterstrasse über den Pobe La 3600m gelangen wir durch eine wüstenhafte Gebirgslandschaft in ein begrüntes Tal zum Dorf Likir 3500m. Malerisch erhebt sich das Kloster über dem Tal: schneeweisse, ineinander geschachtelte Mönchshäuser, darüber der Tempelbau auf der Hügelspitze. Wir machen einen Besuch und werden beim Eingang von einer riesigen Statue von Maitreya empfangen. Anschliessend fahren wir die 50 km nach Leh zurück. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 1h / Gehzeit ca. 4 h. Aufstieg ca. 210m, Abstieg ca. 175m.

### **9. Tag: Leh – Shanti-Stupa- Königspalast**

Im Westen von Leh, oberhalb des Ortes Chanspa, steht auf einem Hügel die riesige Shanti-Stupa. Wir steigen den Zickzack-Pfad hoch und werden mit einer grandiosen Sicht über das Indus-Tal belohnt. Fast von allen Seiten kann man den alten Königspalast sehen, hoch erhoben auf dem Tsenmo-Hügel oberhalb der Stadt. Einen Besuch in der kleinen Ausstellung und die herrliche Sicht auf die Stadt sind lohnenswert. Die verbleibende Zeit geniessen wir mit „Nichtstun“, setzten uns in unseren gemütlichen Hotelgarten unter die Apfelbäume oder stöbern in den zahlreichen spannenden Geschäften im Bazar. Übernachtung im Hotel.

### **10. Tag: Changspa – Phiyang – Rumbak**

Heute unternehmen wir eine herrliche Tageswanderung von Changspa über zwei Pässe nach Phiyang. In gemütlichem Tempo steigen wir zum ersten Pass auf 3'800m auf und geniessen die wunderschöne Aussicht ins Indus Tal und zur Stok Kangri Bergkette. Der Aufstieg zum zweiten Pass 4200m wird etwas steiniger und anspruchsvoller. Gestärkt nach der Rast auf dem Pass steigen wir in das grüne Dorf Phiyang ab, umgeben von einer bizarren kahlen Bergwelt. In Phiyang warten unsere Fahrer, die uns zum Ausgangspunkt unseres 3-tägigen Trekkings fahren. Im Camp auf ca. 3800m kurz vor Rumbak werden wir von unserer Begleit-Mannschaft bereits erwartet und mit einem Willkommens-Tee herzlich begrüsst. Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca.2h / Gehzeit ca. 5h. Aufstieg ca. 500m, Abstieg ca. 500m.

### **11. Tag: Rumbak – Thentig / Bace Camp Stok La**

Wir steigen gemütlich auf nach Rumbak 3900m. Vorbei an Gersten- Feldern und fröhlichen Menschen gewinnen wir an Höhe und erreichen unser Camp in Thentig 4200m. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4 – 5 h. Aufstieg 900m.

### **12. Tag: Thentig – Stok La – Mancarmo**

Nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir – bereits gut akklimatisiert - zu unserer Königsetappe über den Stok La 4820m, dem höchsten Punkt unserer Reise. Langsam gewinnen wir an Höhe und geniessen das Farbenspiel der umliegenden Berge mit den fantastischen Felsformationen. Flatternd und bunt erwarten uns die Gebetsfahnen auf der Pashöhe. Wir werden belohnt durch die wunderbare Aussicht auf das Indus Tal und die endlosen Bergketten. Wir steigen die steilen Serpentinaen ab und erreichen einige Steinhäuser, die von den Bewohnern von Stok bei der Sömmerung der Schaf- und Ziegenherden genutzt werden. In Mancarmo auf 4200m werden wir von unserem Begleit-Team wieder herzlich empfangen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5 h. Auf- und Abstieg je 700m.

### **13. Tag: Mancarmo – Stok – Leh**

Wir geniessen unseren letzten Trekking-Tag und wandern durch eine zerklüftete Schlucht mit farbenprächtigen Felsformationen. Von Stok aus fahren wir nach Leh zurück. Übernachtung im Hotel / Gehzeit ca. 4 – 5 h / Fahrzeit ca. 30 Min.

### **14. Tag: Leh**

Wir geniessen einen erholsamen freien Tag in Leh. Wer Lust hat besucht mit uns den Campus der Mahabodhi Organisation in Choglamsar / Leh, oder trinkt einen schmackhaften Tee in den schönen Gartenrestaurants unter Bäumen. Übernachtung im Hotel.

### **15. Tag: Leh – Tso Moriri**

Nach einem reichhaltigen Frühstück starten wir zu unserer 7stündigen Reise im Geländewagen nach Karzok, dem grössten Dorf am Tso Moriri (Tso=See).

Von Leh führt der Weg durch das Indus-Tal und durch spektakuläre Schluchten über das karge Changthang zum Rapshu-Hochland.

Nach dem überqueren des Namshang La (4800 m. ü. M.) erreichen wir den kleinen, von weissen Salzrändern gesäumten See Tso Kyoga. Rund 20km nach dem Tso Kyoga taucht der stahlblaue Tso Moriri vor uns auf. Wir steuern das Changpa-Dorf Karzok, unserem Lagerplatz für die nächsten zwei Nächte am Westufer des Tso Moriri an (4500m). Der See liegt in einer einsamen vegetationslosen Mondlandschaft am vermeintlichen Ende der Welt. Gesteine unterschiedlichster Farben verleihen den umgebenden Bergen eine bizarre Wirkung. Die Farben des nur leicht salzhaltigen Sees wechseln schnell von türkis über tiefblau bis schwarz. Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca. 7h.

### **16. Tag: Karzok**

Diesen Tag nutzen wir für schöne Wandermöglichkeiten dem See entlang oder auf die umliegenden Hügel. In Karzok befindet sich ein kleines Kloster. Die Anlage stammt aus dem 16. Jahrhundert und gehört dem Druckpa-Kargyüpa-Orden an. Die Figur des Buddha Shakyamuni ziert das Tempelinnere. Im Tal hinter Karzok befinden sich oft Nomaden mit ihren Herden. Hier erhalten wir einen Einblick in das harte Nomadenleben. Übernachtung im Zelt.

### **17. Tag: Karzok – Tso Kar – Riyual**

Wir fahren nach Tso Kar. Vorbei am Thazang Guru See und erneut über den Namshang-Pass geht es zum Dorf Puga. Danach durchfahren wir ein weites Tal. Über den Polokong La 4920m erreichen wir den zweitgrössten See von Rupshu, den Tso Kar 4600m. Sein Name bedeutet „weisser See“ und rührt von den salzig-weissen Ufern her. Das am Ufer abgebaute Salz war früher Handelsgut für die Nomaden, die damit Teile von Ladakh und Kashmir versorgten. Die Uferregion mit Quellen und Weidegründen der Nomaden zieht zahlreiche Wasservögel an. In Riyual unweit vom Tso Kar geniessen wir in dieser farnefrohen Landschaft unser letztes Camp. Übernachtung im Zelt. Fahrzeit ca. 4 – 5h.

### **18. Tag: Riyual - Leh**

Vor uns liegt der höchste Pass des Manali-Leh Highways, den 5300 m hohen Taklang La. Von der Passhöhe bietet sich bei klarem Wetter eine sagenhafte Aussicht nach Ladakh und zum Karakorum. Die Strasse führt in ein Seitental des Indus hinab nach Upsi und hinein in die wilde, bunt gefärbte Schlucht des Indus. Am späteren Nachmittag treffen wir wieder in Leh ein. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 4 h.

### **19. Tag: Leh**

Wir geniessen unseren letzten Tag in Leh. Wir haben viel erlebt in den letzten Wochen, an das wir uns gerne zurückerinnern. Wir tätigen die letzten Einkäufe auf dem Bazar oder wer Lust hat besteigt einen Aussichtspunkt über Leh und geniessst das atemberaubenden Panorama. Gemütlicher Ausklang beim gemeinsamen Nachtessen. Übernachtung im Hotel.

### **20. Tag: Leh – Delhi**

Wir verabschieden uns von der grandiosen Bergwelt, den herzlichen Ladakhis und geniessen den spektakulären Flug über die weissen Berggipfel von Ladakh und Karakorum. In Delhi erwartet uns ein feuchtwarmes Klima. Wir machen es uns in der komfortablen Hotel-Anlage gemütlich. Erfrischung im Hotel und gemütlicher Ausklang beim gemeinsamen Nachtessen. Transfer zum Flughafen. Tageshotel in Delhi.

### **21. Tag: Delhi – Zürich**

Abflug kurz nach Mitternacht, Ankunft am Morgen in Zürich.

## **Anforderungen und Teilnahmebedingungen**

### **Gesundheit**

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.

Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt.

### **Konditionelle Anforderungen**

Die reinen Gehzeiten pro Tag sind unterschiedlich. Kürzere Etappen mit ca. 3 Stunden Gehzeit wechseln sich mit mittleren zu 4 bis 5 Stunden ab. Die Aufstiege betragen maximal bis zu 900 Höhenmeter pro Tag. Unser Tempo wird der Höhe angepasst und vor allem im Aufstieg entsprechend gemütlich sein. Unser Gepäck wird von Lasttieren getragen. Wir selber tragen einen leichten Tagesrucksack.

### **Höhe**

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 3300 und 4900m, unsere Lagerplätze liegen zwischen 3300 und 4200m. Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich.

Unser Reiseprogramm ermöglicht eine seriöse, optimale Höhen-Akklimatisation. Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer optimalen Akklimation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

Eine gute persönliche Vorbereitung mit Bergwanderungen in Höhen über 2000m vor der Reise unterstützt die Akklimation wesentlich.

### **Technische Anforderungen**

Unsere Route führt über sehr steinige Wege und erfordert gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg. Teilweise müssen Flüsse und Bäche zu Fuss durchwaten werden (SAC T3).

## **Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise**

### **Anmeldung**

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

### **Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung**

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmelde-bestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

### **Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen**

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

Bei Annullierung der Reise durch den Teilnehmenden werden folgende Annullierungskosten in Rechnung gestellt:

Flug:

- falls der Flug bereits gebucht ist, die effektiven Flugkosten

Kosten pauschal ohne Flug:

- bis 91 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- bis 61 Tage vor Abreise 25% des Reisepreises

- bis 31 Tage vor Abreise 50% des Reisepreises

- bis 15 Tage vor Abreise 80% des Reisepreises

- 14 bis 0 Tage vor Abreise, no-show 100% des Reisepreises

### **Vorbereitungstreffen**

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Samstag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

## **Reiseunterlagen**

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit, Flugplan und Teilnehmerliste.

## **Reisedokumente, Visum**

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus. Der/Die Teilnehmende ist verantwortlich für die verlangten Reisedokumente und für die bei Einreise erforderlichen gesundheitlichen Ausweise (zB. Impf-Zertifikat, Test odgl.)

Für Indien besteht eine Visumpflicht. Wir werden für Sie, bei rechtzeitigem Eintreffen Ihrer Unterlagen, das Visum bei der Indischen Botschaft einholen. Genaue Informationen erhalten Sie mit den Teilnahmeunterlagen.

## **Impfungen**

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch) oder [www.infektiologie.insel.ch](http://www.infektiologie.insel.ch) (individuelle Impfberatung).

## **Versicherung**

Der ausreichende Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen bis 5000m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen über 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

## **Medizinische Versorgung**

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

## **Programmänderungen**

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

## ***Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung***

### **Wetter und Temperaturen**

Im indischen Tiefland herrscht im Sommer der Monsun, d.h. grosse Hitze und Regengüsse. Einmal in Ladakh, haben wir keinen Monsunregen mehr zu befürchten, da die Berge des Pir Panjal die Regenwolken aufhalten. In den Hochtälern von Ladakh herrscht trockenes Klima in einer farbigen und unvergleichlich schönen Hochgebirgslandschaft. Das Wetter ist im Sommer stabil, trotzdem sind Temperaturschwankungen mit Niederschlägen, zum Teil auch in Form von Schnee, nicht auszuschliessen. Die Temperaturen am Tag sind angenehm, in klaren Nächten kann das Thermometer auch unter null Grad fallen.

### **Ausrüstung**

Für das Trekking benötigen wir dieselbe Ausrüstung wie für mehrtägige Bergwanderungen in den Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhen. Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnehmer-Dokumentation bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

### **Unterkunft**

In Delhi und Leh übernachten wir in Hotels in Zimmern mit Dusche / WC.

Auf den Trekkings und der Exkursion zum Tso Moriri übernachten in Zweierzelten (auf Wunsch auch gerne Einzelbelegung). Eine wirklich komfortable, hochwertige Liegematte und ein warmer Schlafsack, beides von berg-welt zur Verfügung gestellt, ermöglichen einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

### **Verpflegung**

Während der ganzen Reise geniessen Sie Vollpension. In Delhi und Leh essen wir in Restaurants und Hotels. Während dem Trekking und der Exkursion zum Tso Moriri werden wir von unserem Koch mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

*Steffisburg, 15. Oktober 2024*



**berg-welt ag**  
Industrieweg 30  
CH-3612 Steffisburg  
Telefon +41 (0)33 439 30 15  
mail@berg-welt.ch  
www.berg-welt.ch