



## Ladakh & technisch einfache 6000er

### Termin, Reiseleitung

09.08. – 30.08.2025 / 22 Tage / max. 12 Teilnehmende / Andrea Jacomet

### Kosten

Fr. 5'890.-, 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 oberhalb von 3500m.

Die Ladakhis sind liebenswürdige, freundliche und hilfsbereite Menschen. Sie sind geprägt durch jahrhundertealte 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**

Während Trekking und Besteigungen werden wir von unserer Begleitmannschaft verwöhnt. Unser Koch sorgt für reichliche Getränke und stärkt uns mit schmackhaften lokalen Gerichten.

An zwei Trekkingtagen werden wir relativ lange unterwegs sein.

In der Regel aber 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. Sobald es kühl wird, können wir uns in unser Ess- und Aufenthaltszelt zurückziehen.

## **Besteigung von zwei 6000er-Gipfeln**

In Leh und auf dem Markha-Trekking gewöhnt sich unser Körper sehr gut an die Höhe – beste Voraussetzung um einen hohen Berg gut akklimatisiert anzugehen.

Die Aufstiege zum Dzo Jongo 6280m und Mentok 6270m sind technisch einfach, verlangen aber eine ausgezeichnete Kondition. Unser Tempo ist trotz der guten Akklimatisation betont gemütlich. Wir geniessen den erwachenden Tag und die fantastischen Ausblicke. In Begleitung einheimischer Führer und unter der Leitung unseres berg-welt – Bergführers erreichen wir jeweils im Verlauf des Vormittags den Gipfel und geniessen das erhabene Gefühl, ganz oben auf einem hohen Berg zu stehen. Wir nehmen all die intensiven Stimmungen in uns auf und lassen uns von der atemberaubenden Aussicht auf die Gipfel, die endlosen Bergketten des Transhimalaya und die tiefeingeschnittenen Täler betören.

## **Kosten & Leistungen**

**Kosten pauschal, ohne internationalen Flug:** Fr. 5'890.-

### **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:**

- Reise- und Trekkingleitung durch erfahrenen berg-welt Bergführer
- myclimate - klimaneutrale Flugemissionskompensation (ca. Fr. 75.-)
- sämtliche Transfers in Delhi und Leh
- Gipfelgebühren für Besteigungen
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Begleitmannschaft bestehend aus Trekkingführer, Koch, Pferdeführern mit Tragtieren, einheimischen Bergführern
- Aufenthaltszelt mit Tisch und Klappstühlen, Küchenzelt, Toilettenzelt, Zwei-Personen-Zelte
- Küchenausrüstung
- 1 Aufenthalt im DZ in Hotel in Dlehi (für Erfrischung/Verpflegung)
- 6 Übernachtung im DZ in Hotel in Leh
- 13 Übernachtungen in Zweipersonen-Zelten
- Vollpension während der ganzen Reise, exkl. Getränke
- spezielles persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Liegematte, Daunensack
- 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 (6 Nächte, Fr. 336.-)
- Einzelbelegung Zelt (13 Nächte, Fr. 183.-)
- 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

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 Zürich nach Delhi. Ankunft in der Nacht. Wechsel zum Terminal für den Inlandflug.

**2. Tag: Delhi – Leh 3500m**

Frühmorgens Flug nach Leh mit einer fantastischen Aussicht auf die Bergketten des Transhimalaya. Transfer zum ruhig gelegenen Hotel. Die Tage in Leh dienen auch der optimalen Akklimatisation.

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 „Märten“ mit den vielen Laden- und Markthändlern. Übernachtung im Hotel.

**3. Tag: Leh – Naturheilarzt und Königspalast**

Am Morgen besucht uns im idyllischen Hotel-Garten ein Amchi - ladakhischer Naturheilarzt. Der Amchi gibt uns Einblick in die Tibetische Medizin. Auf Wunsch können wir eine Pulsdiagnose machen lassen. Nach einem späten Frühstück erkunden wir gemeinsam den Bazaar und die Altstadt von Leh. Im späteren Nachmittag fahren wir auf den Tsemo-Hügel mit seinem Kloster. Zu Fuss marschieren wir bergab zum Kloster von Samkhar. Von der Shanti-Stupa aus geniessen wir das warme Abendlicht mit Blick auf Leh und das Indus-Tal. 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. Nach dem Frühstück in einem Restaurant geht es weiter nach Hemis. Dort befindet sich das grösste und reichste Kloster Ladakhs. Anschliessend steigen wir ca. eine Stunde zur Gompa Gotsang auf 3870m hoch. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 2 h / Gehzeit ca. 1.5.h.

**5. Tag: Changspa – Phiyang – Rumbak 3900m**

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.

#### **6. Tag: Akklimatisationstag in Rumbak 3900m**

Wir gönnen uns heute einen Ruhetag. Dieser ist wichtig, für eine gute Akklimatisation für den morgigen Tag. Wir überqueren den fast 5000 Meter hohen Pass Ganda La. Wir haben Zeit, das spannende Dorfleben in Rumbak zu genießen. Wer sich bereits gut akklimatisiert fühlt, kann eine Wanderung in der Umgebung machen.

Übernachtung im Zelt.

#### **7. Tag: Rumbak – Yurutse 4300m**

Wir verlassen die grüne Oase unseres Camps, überqueren das breite Bachbett und biegen ab ins nächste Seitental, welches uns in Richtung Ganda La führt. Stetig aufwärts steigend, umgeben von karger, reizvoller Landschaft, erreichen wir das Dorf Yurutse. Wir übernachten auf 4300m im Zelt. Gehzeit ca. 3 h.

#### **8. Tag: Yursutse – Ganda La 4900m – Shingo-Skyu 3400m**

Auf der linken Talseite steigen wir in betont gemütlichem Tempo zum Ganda La (4900m) auf. Flatternd und bunt erwarten uns die Gebetsfahnen auf der Passhöhe. Die Aussicht auf die Schneeberge im Norden ist fantastisch. Es folgt ein langer, sanfter Abstieg nach Shingo. Weiter wandern wir durch herrliche, schattige Schluchten des Sku Nala Tals und treffen nach mehreren Flussüberquerungen durch seichtes Gewässer auf die Flussmündung ins parallel zum Indus verlaufenden Haupt Tal des Markha nach Skyu 3400m). Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6-7 h. Aufstieg 600m, Abstieg 1500m.

#### **9. Tag: Skyu – Markha 3800m**

Am Flussufer des breiter werdenden Markha ziehen wir talaufwärts im Schatten üppiger Buschvegetation und wechseln über feste Brücken die Uferseiten. Vorbei an Chörten, einer langen Manimauer und Gehöfen erreichen wir einen Aussichtspunkt und genießen den Blick ins wunderschöne Markha-Tal. Beim schönen Dorf Markha am linken Flussufer liegt unser Lagerplatz (3800m). Es lohnt sich, durch den Ort mit seinen über 30 Häusern zu bummeln und das mit Fresken geschmückte Kloster zu besuchen. Markha ist das grösste Dorf im Tal. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6-7 h. Aufstieg 400m.

#### **10. Tag: Markha – Tachuntse 4200m**

Wir folgen dem Markha Tal aufwärts. Nach kurzer Zeit durchwaten wir den Fluss. Die relativ dicht mit Tamarisken-Buschwerk bewachsene Talandschaft wird allmählich wieder karger. Wir passieren das Dorf Homalung mit seiner kleinen Gompa. Vorbei an der Ruine einer alten Festung, deren Mauern sich steil den Hang hinaufziehen, erreichen wir den Weiler Hankar (4000m). Heute sehen wir zum ersten Mal den mächtigen und vergletscherten Kang Yatze (6400m). Wir wechseln in ein schmales Seitental und erreichen die Weiden des Sommerdorfes Tachuntse (4200m). Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6 h. Aufstieg 600m.

#### **11. Tag: Tachuntse – Nimaling 4800m**

Wir steigen durch eine abwechslungsreiche Blumenvegetation hoch zu einem schönen Rastplatz. Die bizarren, stark erodierten Felsen und die verschneiten Bergspitzen bilden einen grandiosen Kontrast. Weiter bergauf gelangen wir zu einem kleinen See und erreichen die herrliche Nimaling-Hochebene (4800m). Nimaling gehört zu den schönsten Hochtälern Ladakhs. Wir schlagen unsere Zelte auf. Es bleibt Zeit zum Ruhen und Geniessen. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 4 h. Aufstieg 600m.

### **12. Tag: Nimaling – Dzo Jongo Base Camp**

Wir steigen weiter zum Camp am Dzo Jongo (ca. 5000m) auf, welches wir um die Mittagszeit erreichen. Wir geniessen die Ruhe und bereiten uns gemütlich auf den morgigen Tag vor. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 4 h. Aufstieg ca. 300m.

### **13. Tag: Besteigung Dzo Jongo 6280m – Base Camp**

Wir stehen kurz nach Mitternacht auf und starten noch in der Nacht. In bewusst sehr gemütlichem Tempo gewinnen wir allmählich an Höhe. Der erwachende Morgen, der anschliessende Sonnenaufgang und die zunehmende Weitsicht lassen uns die Anstrengungen des Aufstiegs vergessen. Im Verlauf des Vormittags erreichen wir den Gipfel. Wir geniessen eine traumhafte Aussicht auf die Gebirge des Karakorums, des Pamirs und ins Tibet. Nach einer ausgedehnten Rast machen wir uns an den Abstieg und verlieren auf unserer leichten Route rasch an Höhe. Im Lager wartet unser Koch bereits mit einer grossen Kanne Tee und einem nahrhaften Lunch. Am Nachmittag bleibt Zeit zum Ruhen und Geniessen. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 8-10 h. Auf- und Abstieg ca. 1300m.

### **14. Tag: Base Camp – Konamaru La 5200m – Chokdo – Leh**

Vom Camp steigen wir zuerst etwas ab und dann hinauf zum höchsten Pass des Trekkings, dem Konamaru La (5200m). Ein Meer von Gebetsfahnen erwartet uns auf der Passhöhe. Bei guter Sicht können wir die spektakuläre Aussicht auf die Ladakh-Kette, den Kang Yatse und das Indus Tal bis ins tibetische Hochland geniessen. Wir steigen die steilen Serpentina durch Geröll ab und gelangen zum Quellbereich des Martselang (4700m). Es folgt eine enge und spektakuläre Schlucht nach Chokdo, wo wir von unseren Fahrern bereits erwartet werden, die uns nach Leh fahren. Übernachtung im Hotel. Gehzeit ca. 7 h. Aufstieg ca. 400m, Abstieg ca. 900m.

### **15. Tag: Leh**

Dieser Tag steht zur freien Verfügung. Wir haben die Möglichkeit, uns eine wohltuende Massage zu gönnen, Einkäufe zu tätigen oder uns in eines der vielen Strassencafés zu setzen und das Geschehen zu beobachten. Übernachtung im Hotel.

### **16. Tag: Leh - Tso Moriri – Korzok Camp 4570m**

Nach einem reichhaltigen Frühstück starten wir zu unsere 7stündigen Reise im Geländewagen nach Korzok, 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 Thadsang Karu. Rund 20km nach dem Thadsang Karu See taucht der stahlblaue Tso Moriri vor uns auf. Die kristallklaren und türkisfarbenen Seen und die atemberaubende Bergkulisse mit den Schneebedeckten Gletscherregionen ziehen uns in ihren Bann. Übernachtung im Zelt. Fahrzeit ca. 7h.

### **17. Tag: Korzok Camp – Mentok Base Camp**

Wir setzen unseren Aufstieg fort und erreichen nach ca. 5-6 Stunden das Base Camp. Je nach Wasservorkommen stellen wir zwischen ca. 5360 - 5500m unser Camp auf. Wir bereiten uns für den nächsten Morgen vor, faulenzen, essen, trinken viel und geniessen die Sicht auf die umliegenden hohen Berge. Nach einem ausgiebigen Nachtessen legen wir uns früh in den Schlafsack. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6-7 h. Aufstieg 800 - 900m.

### **18. Tag: Besteigung Mentok**

Kurz nach Mitternacht stehen wir auf und starten nach einem kurzen Frühstück in die dunkle Nacht. Im Schein unserer Stirnlampen beginnen wir in gemütlichem Tempo unseren langen Aufstieg. Die Stimmung mit dem erwachenden Tag und den immer kräftiger leuchtenden Schneebergen ist

einmalig. Je nach Verhältnissen entscheiden wir ob Mentok I (6250m) oder Mentok II (6090m) bestiegen werden. Steigeisen und Pickel werden in der Regel gebraucht. Bunte Gebetsfahnen markieren den Gipfel. Eine atemberaubende Sicht über den türkisblauen Tsomoriri See und die fantastische Bergwelt des Himalaya. Schweift unser Blick über den Tsomoriri See, sehen wir den Chamser Kangri (6600m) und Lungser Kangri (6650m). Wir geniessen die Stille und die Erhabenheit dieses aussergewöhnlichen Plätzchens – Stimmungen und Bilder, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden!

Wir steigen zum Base Camp ab und folgen der Aufstiegsroute.

Gerne lassen wir uns vom Koch verwöhnen, legen uns für die wohlverdiente Rast auf oder in den Schlafsack und lassen die grossartigen Erlebnisse dieses Tages in Gedanken nochmals aufleben. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 8-10 h. Auf- und Abstieg ca. 800 - 1000m.

### **19. Tag: Abstieg ins Korzok Camp**

Nach einem gemütlichen Frühstück steigen wir ab nach Korzok.

Den freien Nachmittag geniessen wir individuell mit einem Spaziergang am See oder einer Besichtigung des kleinen Klosters von Korzok.

Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 3-4h. Abstieg 800 - 900m.

### **20. Tag: Korzok - Leh**

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. 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 zum Karakorum. Die Strasse führt in ein Seitental des Indus hinab nach Upsi und hinein in die wilde, bunt gefärbte Schlucht des Indus. Am frühen Abend treffen wir in Leh ein. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 8-9 h.

### **21. 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 dem Karakorum. In Delhi erwartet uns ein feuchtwarmes Klima. Wir machen es uns in der komfortablen Hotelanlage gemütlich. Erfrischung im Hotel und gemütlicher Ausklang beim gemeinsamen Nachtessen. Transfer zum Flughafen. Tageshotel in Delhi.

### **22. Tag: Delhi – Zürich**

Abflug kurz nach Mitternacht, Ankunft am Morgen in Zürich. Verabschiedung und individuelle Heimreise.

## **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**

Beide Gipfelbesteigungen erfordern eine hervorragende Ausdauer. Die Gehzeiten pro Tag betragen auf dem Trekking 5 bis 6h. Für die beiden Besteigungen rechnen wir 8-10 h, dies in einem der Höhe angepasstem Tempo. Während dem Trekking tragen wir einen leichten Tagesrucksack, bei den

Besteigungen kommen eine 2. Trinkflasche, Steigeisen, Pickel, Anseilgurt und Reservekleidung dazu.

### **Höhe**

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 3300 und 6250m, unsere Lagerplätze liegen zwischen 3300 und 5300 m. Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich.

Unser Reiseprogramm ermöglicht eine optimale Höhenanpassung. Die Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer guten 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**

Das Trekking erfolgt meist auf guten, aber steinigen Wegen. Einige Flussüberquerungen zu Fuss sind wahrscheinlich (SAC T3).

Die Besteigungen sind technisch einfach. Voraussetzung ist eine gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg. Am Dzo Jongo und Mentok müssen wir je nach Schneeverhältnissen im Auf- und Abstiegs mit Steigeisen gehen (SAC T5).

### **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**

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.)

### **- Visum**

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 über 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**

In den Hochtälern von Ladakh ist das Klima trocken. Das Wetter ist im Sommer schön und stabil, es kann durch kurze Niederschläge in Form von Regen oder Schnee unterbrochen werden.

Die Temperaturen am Tag sind angenehm, in klaren Nächten und in der Höhe fällt das Thermometer unter null Grad.

### **Ausrüstung**

Für das Trekking benötigen wir dieselbe Ausrüstung wie für mehrtägige Bergwanderungen in den Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhe. Für die Besteigungen ist ein steigeisenfester Bergschuh, Steigeisen, Pickel und Anseilgurt notwendig.

Eine ausführliche Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Teilnehmer-Dokumentation. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

### **Unterkunft**

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

Auf dem Trekking 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 wir Vollpension. In Delhi und Leh essen wir in Restaurants und Hotels. Während dem Trekking und den Besteigungen werden wir von unserer Küchenmannschaft mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

*Steffisburg, 23. August 2024*



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