

Trekking zu den Nomaden im Himalaya

📍 Ladakh, Indien



Diese Reise verpasst? Schau dir unsere aktuellen [Wanderreisen](#) an, oder registriere dich für den [Newsletter](#) um über künftige Reisen informiert zu werden. Das Trekking zu den Nomaden im Himalaya führt durch das wilde Markha-Tal und vorbei an kleinen Dörfern ziehen wir über den 5000 Meter hohen Pass Zalung Karpo La in das wunderschöne und mystische Tal von Kharnak. Viele Legenden ranken sich um diese einsame Gegend, welche von einigen Nomadenfamilien mit ihren grossen Ziegen- und Yak-Herden durchstreift wird. Diese Nomaden werden wir besuchen. Daher ist diese Reise eine äusserst abwechslungsreiche, auf welcher wir in kurzer Zeit verschiedene «Gesichter» von Ladakh kennenlernen. Das Trekking ist sehr spannend, während der ersten Tage passieren wir etliche kleine Dörfer, danach sind wir in einem praktisch menschenleeren Gebiet unterwegs.

Tour Facts

Group Size:
6-12 Personen

Duration:
14

Language:
Deutsch, Englisch

Tour Type:
fixed

Tour Itinerary

Anreise nach Leh :

Der Flug nach Delhi und weiter nach Leh wird individuell gebucht. Wir können dir gerne dabei helfen und Empfehlungen abgeben. Leh im Ladakh erreichst du ideal via Delhi. Bitte plane deine Reise so, dass du am frühen Morgen des 13. Juli 2023 in Delhi einen der wenigen Flüge nach Leh erreichst. Auf einem der schönsten Flüge der Welt überqueren wir den Himalaya und geniessen die Aussicht auf die

schneebedeckten Gipfel. Du triffst den lokalen Guide nach Ankunft in Leh am Flughafen. Am Flughafen werden wir abgeholt und fahren gemeinsam ins Gasthaus. In unserem hübschen Gasthaus in Leh ruhen wir uns aus. Am Nachmittag unternehmen wir einen gemeinsamen Bummel durch Leh, die ehemalige Karawanen- und Handelsstadt. Der Name Leh leitet sich aus dem tibetischen Wort für Oase ab. Auch heute noch herrscht in Leh ein buntes Markttreiben, und in den Strassen treffen wir die unterschiedlichsten Volksgruppen.

- Übernachtung im Gasthaus in Leh (3'500 Meter).
- Flugzeit 1 ¼ Std.

Tag 1 : Indus-Tal

Für eine optimale Akklimatisation gehen wir die ersten Tage geruhsam an. Wir besuchen das kleine Kloster und den ehemaligen Königspalast in Stok. Dies ist ein typisches ladakhisches Dorf inmitten grüner Gerstenfelder. Bei unserem Bummel über die Felder begegnen wir immer wieder Ladakhis und staunen, was hier noch alles in Handarbeit gemacht wird. Bei einer einheimischen Familie kehren wir zum Butterttee ein und lassen uns das ladakhische, hausgemachte Essen schmecken.

- Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).
- Fahrzeit 1 h
- Wanderung ¾ h

Tag 2 : Klosterfest in Phyang

Heute strömen viele einheimische und ausländische Besucher in das Kloster Phyang, welches in einem Nebental zum Tal von Leh liegt. Der Grund ist das alljährliche Klosterfest. In kostbare Gewänder gehüllt und mit beeindruckenden Masken auf dem Kopf tanzen die Mönche zur Musik von Hörnern, Flöten und Trommeln. Mit den Tänzen «erzählen» die Mönche dem Publikum Legenden und Geschichten aus dem Buddhismus. Zusammen mit vielen anderen Besuchern schauen wir gespannt dem farbenprächtigen Treiben im Klosterhof zu.

- Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).
- Fahrzeit 2 h
- Wanderung 1 h

Tag 3 : 1000-jähriges Kloster Alchi

Wir fahren das Indus-Tal abwärts. Im sehr fruchtbaren Dorf Saspol stoppen wir und machen einen Spaziergang zu den Höhlen, welche über dem Dorf in einer Felswand sind. Hier hat einer der grössten Tantriker im tibetischen Buddhismus, Guru Padmasambhava, vor 1400 Jahren meditiert. Die Haupthöhle ist mit schönen Malereien verziert, welche wahrscheinlich ähnlich alt sind wie diejenigen in Alchi. Es ist erstaunlich, dass dieser heilige und wichtige Ort nur so selten besucht wird, die meisten Leute kennen ihn nicht einmal. Anschliessend fahren wir nach Alchi, das auf der anderen Seite des Indus liegt. Die Klosteranlage von Alchi liegt nicht wie die meisten Klöster in Ladakh majestätisch auf einer Bergspitze, sondern unscheinbar im Dorf zwischen Bäumen und Feldern. Das Kloster mit seinen bis zu 1000-jährigen, exquisiten Malereien ist eines der kunsthistorisch wertvollsten im ganzen Himalaya. Wir nehmen uns Zeit für die Besichtigung. Anschliessend Weiterfahrt nach Chiling, dem Ausgangspunkt für unser Trekking. In diesem Dorf wohnen die besten Gold- und Kupferschmiede Ladakhs.

- Übernachtung im Zelt in Chiling (3200 Meter).

- Fahrzeit 4 h

Tag 4 : Trekkingstart

Auf der anderen Seite des Zanskar-Flusses warten unsere Tragtiere und die Pferdetreiber, welche für die nächsten Tage unsere treuen Begleiter sein werden. Die erste Etappe führt uns auf einfachem Weg nach Skiu, wo wir für die erste Nacht unsere Zelte aufschlagen werden. Das Dorf Skiu wurde 2010 von grossen Überschwemmungen heimgesucht. Himalaya Tours hat nach der grossen Zerstörung vieler Häuser und Felder persönlich 15 Tonnen an Hilfsgütern hierhin transportiert. Ein Dokumentarfilm darüber wurde im Frühling 2011 auf Arte ausgestrahlt. Im Sommer 2011 haben wir eine Schutzmauer gebaut. Diese Bauarbeiten und der Bau einer Brücke sind im 2012 abgeschlossen worden.

- Übernachtung im Zelt in Skiu (3400 Meter).
- Trekking 2 - 3 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 6.5 km

Tag 5 : Hoch durchs Markha-Tal

Die heutige Trekkingetappe ist zwar lang, aber vorwiegend flach. Wir wandern durchs liebliche Markha-Tal, vorbei an kleinen Dörfern, grünen Gerstenfeldern und alten Burgruinen welche auf den Hügelspitzen thronen. Da wir uns mitten im Hemis Nationalpark befinden, haben wir vielleicht Glück und sehen an den Berghängen wilde Blauschafe oder am Himmel einen Adler kreisen. Kurz vor dem Dorf Markha gilt es noch einen Bach zu durchwaten, bevor wir auf einem schönen Campingplatz beim Dorf unser Zelt aufstellen.

- Übernachtung im Zelt in Markha (3800 Meter).
- Trekking 6 - 8 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 21 km

Tag 6 : Nach Tamachen

Weiter geht es talaufwärts. Wer seine Kondition testen will, macht den kurzen, aber sehr steilen Abstecher hinauf zum kleinen Kloster in Tetsa. Die Aussicht von oben ist atemberaubend und belohnt für die Mühen. Im letzten Dorf des Tales, in Hankar, überqueren wir die Marke von 4000 Metern und steigen noch weiter zu den Weiden nach Tamachen auf, wo wir diese Nacht verbringen. Hier verlassen wir das bewohnte Gebiet.

- Übernachtung im Zelt in Tamachen (4'200 Meter).
- Trekking 5 - 6 Std.

Tag 7 : Auf einsamen Wegen

Nach dem populären Markha-Tal ziehen wir weiter auf selten begangenen Wegen. Stetig bergan folgen wir dem sprudelnden Bergbach, welchen wir auch einige Male zu überqueren haben. Die Gegend wird langsam karger und hier haben wir gute Chancen, Adler über uns kreisen zu sehen. Wir wandern weiter bis zum Basecamp des Passes nach Yakrupal.

- Übernachtung im Zelt in Yakrupal (4'600 Meter).
- Trekking 4 - 5 Std.

Tag 8 : Über den knapp 5'200 Meter hohen Pass Zalung Karpo La

Bei unserem Aufstieg merken wir, dass die Luft immer dünner wird. Nach drei, vier Stunden haben wir es geschafft und stehen auf dem 5'200 Meter hohen Pass Zalung Karpo La. Lustig flattern die Gebetsfahnen im Wind, und wir geniessen einen überwältigenden Ausblick über die bizarre Bergwelt. Der Abstieg bringt uns ins Gebiet von Kharnak. Auf einer fruchtbaren Hochebene schlagen wir unser Lager auf. Unsere Pferde geniessen das reichliche und saftige Gras, welches hier wächst.

- Übernachtung im Zelt in Tsogra (4'200 Meter).
- Trekking 6 – 8 Std.

Tag 9 : Durch eine grandiose Schlucht

Wir wandern vorbei an einem steilen Felsen, worauf eine alte Festung thront. Diese Burg gab der ganzen Region ihren Namen, Kharnak bedeutet nämlich «schwarze Burg». Das Alter der Burg konnte bis jetzt noch nicht bestimmt werden, aber es ist anzunehmen, dass es weit über 1'000 Jahre liegt. Die Grösse der Festung deutet darauf hin, dass dieser heute nur noch selten begangene Weg früher eine wichtige Handelsroute gewesen sein muss. Schon bald stehen wir am Eingang einer grandiosen Schlucht, durch welche wir unserem Weg folgen. Immer wieder bleiben wir stehen, um die beeindruckenden Felswände zu bestaunen. In dieser Gegend sind Wölfe und Schneeleoparde nicht so selten und vielleicht sehen wir irgendwo Pfotenabdrücke der sehr scheuen Raubtiere. Nach vier, fünf Stunden Marsch beenden wir unser Trekking im Winterlager der Nomaden. Dieses ist zu dieser Zeit in der Regel verlassen, abgesehen von einem oder zwei Mönchen. Diese betreuen das kleine Kloster von Dat - unser Ziel des Trekkings. Hier verabschieden wir uns von unseren Pferdetreibern und den Pferden und fahren mit dem Rest unserer Mannschaft über den Yar-LaPass, der nur im Sommer überquert werden kann. Im Winter liegt er unter einer tiefen Schneedecke und trennt die Nomaden von der Aussenwelt. Wir hoffen, mit unseren Fahrzeugen bis am Abend das Sommerlager der Nomaden zu finden.

- Übernachtung im Zelt in Zara oder Spangchen (4'600 Meter).
- Trekking 4 – 5 Std.
- Fahrzeit. 2 – 3 Std.

Tag 10 : Nomadenleben in Kharnak

Bereits am frühen Morgen herrscht emsiges Treiben im Nomadenlager. Die Ziegen und Schafe werden gemolken und anschliessend in grossen Herden auf die kargen Weidegründe getrieben. Die freundlichen Nomaden laden uns in ihre grossen Zelte zu einer Tasse Buttertee ein und erzählen am rauchenden Yakmist-Ofen Geschichten vom harten Nomadenalltag, von Yaks und Wölfen und von ihrer mächtigen Schutzgöttin Tsering Chenga.

- Übernachtung im Zelt in Zara oder Spangchen (4'600 Meter).

Tag 11 : Über den zweithöchsten befahrbaren Pass der Welt

Über den 5'360 Meter hohen Taklang La fahren wir mit unseren Fahrzeugen zurück in fruchtbarere Gebiete und in die Zivilisation. Nach langem geniessen wir wieder den Luxus von richtigen Betten und einer warmen Dusche.

- Übernachtung im Gasthaus in Leh (3'500 Meter).

- Fahrzeit 4 - 5 Std.

Tag 12 : Tag zur freien Verfügung in Leh

Wir haben viel erlebt und gesehen in den letzten Wochen, an das wir gerne zurückdenken. Heute in Leh haben wir die Musse und Zeit dazu. Wir können auch unsere letzten Einkäufe im Bazar tätigen, einen Aussichtspunkt über Leh besteigen oder in einem der zahlreichen Gartenrestaurants dem «Dolce far niente» frönen.

- Übernachtung im Gasthaus in Leh (3500 Meter).

Tag 13 : Rückreise

Frühmorgens Transfer zum Flughafen in Leh. Hier endet die geführte Reise. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück. Falls deine Zieldestination in Europa liegt, erreichst du diese am Morgen des 27. Juli 2023.

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen- und Wetterverhältnissen oder aus anderen Gründen können sie variieren. Programmänderungen (wegen Wetterverhältnissen, Strassen- und Wegzustand, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden etc.) bleiben vorbehalten!