

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Indien-Ladakh Markha-Karnak Trekking



Voraussetzungen:

- ✚ ein guter allgemeiner Gesundheitszustand und ausreichende Kondition für Gehzeiten bis 7 Stunden

Schwierigkeit:

- ✚ mittel schwierig

Charakteristik:

- ✚ dieses klassische Trekking durch den Himalaya führt durch Buddhistische Dörfer, hohe Pässe, Nomadencamps und ständig wechselnde Landschaften. Es ist besonders geeignet für Menschen, die die Abgeschiedenheit lieben.
- ✚ Zu diesem Trekking können Besichtigungen in [Indien](#) angefügt werden.

Tourenbeschreibung

(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)

1. Tag: Flug nach Delhi

2. Tag: Weiterflug nach Leh

Morgens fliegen die Flugzeuge nach Leh. Ausruhen ist angesagt. Der Körper braucht Ruhe, um sich an die ungewohnte Höhe anzupassen.

3. Tag: Besichtigungen in Leh

Wir besichtigen die wichtigsten Klöster und Sehenswürdigkeiten in Leh.

4. Tag: Besichtigungen um Leh

Klostertour nach Tikse und Shey in der Umgebung von Leh

5. Tag: Rumbak, 4000 m (4 bis 5 Stunden)

Fahrt nach Zingchen, Vorbereitung und Beginn des Trekkings. Erste Etappe geht durch den Hemis Nationalpark, der Heimat des sagenumwobenen Schneeleoparden.

6. Tag: Ganda La Basecamp, 4550 m, (3 Stunden)

Heute steht eine kurze Wanderung bevor, die wichtig für unsere Akklimatisation ist. Wir passieren dabei das ein Haus Dorf Yurutse, bevor wir das Basecamp des Ganda La auf 4450 Meter erreichen. Von hier hat man einen ausgezeichneten Blick auf den Stok Kangri.

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



7. Tag: Skiu, 3300 m (5 bis 6 Stunden)

Etwa zwei Stunden dauert der Anstieg zum Ganda La (Pass) auf 4900 Metern. Hier kann man mit Bauschafe und Murmeltiere sehen. Die Ausblicke auf die Berge des Zanskar und den hohen Himalaya sind umwerfend. Ein weiter Abstieg an Shingo vorbei zu unserem Camp in Skiu beendet den anstrengenden Tag. Hier sind ein altes Klosters und die Reste einer Burg zu sehen, die für die königliche Familie eine Zwischenstation nach Kashmir war.

8. Tag: Markha, 3800 m (6 bis 7 Stunden)

Am Markha Fluss entlang, den wir mehrere Male überqueren, entlang langer Manimauern gelangen wir nach knapp sieben Stunden nach Markha

9. Tag: Hankar, 3950 m (5 bis 6 Stunden)

Beim Markha Talweg passieren wir alte Stein-Mühlen, eine Burgruine und das verheißungsvolle Kloster Techa, das stolz auf einem Felsen über Markha thront. Der Pfad überquert den Fluss mehrere Male. Nach dem Verlassen des Dorfes Umlung, werfen wir unseren ersten Blick auf den Kangyatse, 6400 Meter. Das Dorf Hangkar, das letzte im Tal, wird unser Campingplatz für heute Abend.

10. Tag: Yakrapal, 4600 m (5 bis 6 Stunden)

Heute ist ein schöner Spaziergang durch das Remote - Langthang Tal, wo nur wenige Touristen ihren Weg finden. Nur die Dorfbewohner von Markha verwenden dieses Tal als Weide für ihre Schafe, Esel, Yaks und Pferde. Von Hankar folgen wir dem Tal auf der rechten Seite des Langthang Chu Flusses. Der Fluss Langthang hat die Tendenz während des Tages durch Schneeschmelze in den Bergen zu steigenden und von Mittag an wird zu einem gefährlichen Fluss für eine Überquerung. Ein früher Start am Morgen ist daher von wesentlicher Bedeutung, da man den Fluss mehrmals überqueren muss. Yakrapal ist ein schöner, grüner Campingplatz, wo sowohl die Pferde als auch wir eine gute Mahlzeit haben werden.

11. Tag: Tsokra, 4000m (5 bis 6 Stunden)

Am frühen Morgen wandern wir das Tal hinauf zum Pass von La Zalung Karpo, 5200 Meter. Hier wird uns ein spektakulärer Blick auf das Zanskar Range und das höchste Plateau der Welt präsentiert. Vom Chang Tang-Plateau aus sieht man weit nach Tibet. Die einzigen Bewohner dieser isolierten, öden Wildnis des Chang Tang, wo das Klima so extrem ist, dass man Sonnenbrand und Erfrierungen zur gleichen Zeit bekommen kann, ist ein Nomadenvolk und semi-nomadische Volk mit Ursprungs im westlichen Tibet. Einige leben in kleinen Dörfern, während andere mit ihren Yaks, Schafen und Ziegen ziehen. Sie leben in schweren schwarzen Zelte aus Yak-Haar geflochten. Der schöne und üppige Campingplatz Tsokra wird unser Ziel für heute. Kharnak bedeutet "Black Castle" in Ladakh, und liegt auf einem Hügel oberhalb des Campingplatzes. Es ist die Ruine des ehemaligen Palasts des Khar, wie der König von Kharnak genannt wird. Die Nomaden glauben, dass es in diesem Ort

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



spukt.

12. Tag: Dat, 4350 m (5 bis 6 Stunden)

Eine relativ einfacher Tag durch schöne, weite, grüne Täler. Beim Tangtse Sumdo teilt sich das Tal. Das linke Tal nach Dat und das Rechte nach Zanskar, von dem der "Jumlam Trek", ein Trek, bei dem man mit seinen 80 Flussüberquerungen mit Sicherheit nasse Füße bekommen würde! Wir passieren mehrere Nomaden Lagern vor dem Erreichen des kleinen Dorfes Dat, einer Siedlung aus Stein. Die Hütten sind Winter-Hauptquartier für die Nomaden in Kharnak. Eine alte, weiß getünchten Gompa, jetzt von den Mönchen verlassen, wird versorgt von den Dorfbewohnern. Jeden zweiten Tag kehren einige Bewohner Dats in das Kloster zurück um die Kerzen des Klosters anzuzünden. Wir schlagen unsere Zelte auf und verbringen hier die Nacht.

13. Tag: Leh, 3550 m

Von Dat fahren wir mit dem Jeep über den staubigen Weg in Richtung Yagang, 4423 Meter, eine Siedlung aus Steinhütten der Kharnak Nomaden und weiter nach Zara, Sommersitz der Nomaden von Kharnak. Weiter führt die Fahrt zum Tsokar Lake, der auch als "White Lake" genannt wird, wegen seiner Salz Ablagerungen. Nördlich des Sees ist ein Nährboden für eine Vielzahl von Vögeln, darunter Gänse, Haubentaucher und Lachmöwe. Wir fahren weiter zurück über den Taklang La Pass, dem zweithöchsten Pass in der Welt, bevor wir das Indus-Tal betreten, und endlich nach Leh.

14. Tag: Rückflug nach Delhi und je nach Verfügbarkeit Weiterflug nach Deutschland oder 5 Tage Verlängerung Indien



Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen
Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB