

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020



Ein absolutes Highlight und ein Muss für jeden Trekkingreisenden, der das Besondere und den direkten Kontakt zur einheimischen Bevölkerung sucht.

Ein einmaliges Erlebnis erwartet uns bei dieser Reise in die Gegend des Zanskar im indischen Ladhak. Wir wandern auf dem gefrorenen Fluss gemeinsam mit den Einheimischen, die diesen Pfad im Winter als einzige Möglichkeit haben, um aus dem Tal hinaus- und hineinzukommen. Von Mitte Jänner bis Mitte Februar bildet sich auf dem reißenden Fluss eine dicke Eisschicht, auch Chadar genannt, die das rege Treiben auf dem Fluss ermöglicht. Die Farben und Formen des Eises verändern sich ständig, ebenso wie seine Beschaffenheit und daher ist das Trekking keinen Moment monoton. Über die steilen Wände der Schlucht schießen gefrorene Wasserfälle und in den Höhlen der Schlucht teilen wir uns die Schlafplätze mit den traditionellen Händlern. Nach drei Tagen auf dem Eis gönnen wir uns eine Pause und übernachten in einem Dorf oberhalb der Schlucht. Dort lernen wir das Leben und die Leute hautnah kennen, bevor wir uns auf den Rückweg machen. Das Eis hat sich in der Zwischenzeit bereits wieder verändert und es erwarten uns neue Herausforderungen auf dem Frozen River Trek.

Um die Trekkingrunde gut akklimatisiert zu starten, steht zuvor ein Tag Sightseeing zu den drei Klöstern Shey, Thiksey und Hemis auf dem Programm.

Im Anschluss an das Trekking erkunden wir noch die nähere Umgebung rund um Leh und können diesen Tag auch als Reservetag für das Trekking nutzen.

Optional besteht am Ende der Reise noch die Möglichkeit das als Weltkulturerbe bekannte Taj Mahal in Agra zu besichtigen. Bei dieser Verlängerungsmöglichkeit ist der Rückflug einen Tag später.

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020



Programm-Kurzfassung

- Tag 1-2 Flug von München nach Delhi und Weiterflug nach Leh
- Tag 3 Tagesausflug zu den Klöstern Shey, Thiksey und Hemis
- Tag 4 Medizinischer Check und Formalitäten für den Trek
- Tag 5 Fahrt von Leh nach Shingra Yoma und Wanderung bis zum Camp Tsomo Paldar
- Tag 6 Trekking von Tsomo Palder – Tibb Cave (Höhle)
- Tag 7 Trekking von der Tibb Höhle zum Naerak Camp
- Tag 8 Wanderung zum Dorf Lingshed
- Tag 9-10 Rückmarsch von Lingshed Village zum Naerak Camp und weiter zur Tibb Cave
- Tag 11 Letzter Trekkingtag bis Shingra Koma und Rückfahrt nach Leh
- Tag 12 Halbtagesausflug rundum Leh, Nachmittag zur freien Verfügung, gemeinsames traditionelles Abendessen
- Tag 13 Morgenflug nach Delhi, restlicher Tag zur freien Verfügung (ODER optionales Verlängerungsprogramm)
- Tag 14 Sightseeing in Delhi und Nachtflug zurück nach München
- Tag 15 Ankunft in München und individuelle Heimfahrt

Anforderungen

Die Trekkingrunde ist technisch leicht, allerdings sind die Tagesetappen teilweise recht fordernd, da sich die Verhältnisse vom Eis täglich ändern.

Eine gute Kondition für Gehzeiten bis zu 8 Stunden, Resistenz gegen Kälte und stabile Gesundheit sind Grundvoraussetzungen für die Teilnahme an der Trekkingrunde. Weiters sind Trittsicherheit und ein



TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

gewisser Abenteuergeist unerlässlich.

ZEITRAUM Termin auf Anfrage

MINDESTTEILNEHMERZAHL 6-8 Personen

PREIS PRO PERSON (ab 6-8 Teilnehmern): EUR 3.870,- *

Zuzüglich internationalem Flug ca. EUR 800,- , Zusatzgepäck (je nach Fluglinie) und Komplettschutz Versicherung der Europäischen Reiseversicherung ca. EUR 269,-.

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

PROGRAMM

TAG 1-2 FLUG VON MÜNCHEN NACH DELHI UND WEITERFLUG NACH LEH

Von München aus fliegen wir nach Delhi, in die Hauptstadt Indiens, von wo aus wir mit einem Inlandsflug weiter nach Leh fliegen. Je nach Flugverbindung können sich einige Stunden an Wartezeit am Flughafen in Delhi ergeben.

In Leh angekommen, steht der restliche Tag zur freien Verfügung. Ob gemütlich in einem Restaurant indischen Flair schnuppern oder auf den quirligen Straßen herumspazieren, kann jeder für sich entscheiden.

Verpflegung: Onbordverpflegung lt. Fluglinie

Unterkunft: Flugzeug, Pension in Leh

TAG 3 TAGESAUSFLUG ZU DEN KLÖSTERN SHEY, THIKSEY UND HEMIS

Den heutigen Tag brauchen wir als Akklimatisationstag nach der anstrengenden Anreise. Wir machen daher einen Tagesausflug zu den umliegenden alten Klöstern und lernen dabei bereits einiges über Land und Leute.

Der Shey Palast ist ca. 15 km von Leh entfernt und war die Sommerresidenz der Könige von Ladakh. Rund um den Palast wurden zahlreiche Stupas und Gompas gebaut. Besonders sehenswert ist dort die 8m hohe Buddha-Statue. Nur wenige Kilometer weiter befindet sich bereits das Thiksey Kloster, das zu den schönsten in Ladakh gehört.

Eines der größten und berühmtesten Klöster der Gegend, das Hemis Kloster, ist das letzte Ziel unseres Tagesausfluges. Es liegt ca. 45 km südlich von Leh, in einem lieblichen Tal mit Bächen und langen Mani-Mauern umgeben. Die Klöster wurden anlässlich eines Besuches des Dalai-Lama 2016 restauriert und neu bemalt. Daher heben sie sich besonders schön von der sonst kargen Umgebung ab.

Verpflegung: Frühstück/-/-

Unterkunft: Pension in Leh



TAG 4 MEDIZINISCHER CHECK UND FORMALITÄTEN FÜR DEN TREK

Die Regelungen für den Frozen River Trek werden jedes Jahr etwas strenger. Daher müssen wir bevor wir mit dem Trekking starten einen verpflichtenden medizinischen Check durchführen lassen und die Permit Formalitäten erledigen.

Verpflegung: Frühstück/-/-

Unterkunft: Pension in Leh

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

TAG 5 FAHRT VON LEH NACH SHINGRA YOMA UND WANDERUNG BIS ZUM CAMP TSOMO PALDAR

In den nächsten Tagen erwartet uns ein einmaliges Erlebnis. Wir wandern auf dem reißenden Zanskar Fluß und sind nur durch eine dicke Eisschicht vom eisigen Wasser getrennt. Der „Frozen River“ Trek, oder auch Chadar (=Decke aus Eis) Trek genannt, war viele Jahrhunderte lang, die einzige Möglichkeit für Einheimische aus dem Tal herauszukommen.

Unsere größte Herausforderung ist es, das Eis richtig einzuschätzen und Vertrauen in das Eis zu haben. Je länger wir auf dem Fluss unterwegs sind, umso besser lernen wir das Eis kennen und wissen, wo es am sichersten ist. Unsere lokalen Begleiter haben dafür einen 6. Sinn und können uns den besten Weg auf dem Fluss zeigen. Manchmal müssen wir eventuell auch stellenweise durch den Fluss waten oder an den Felswänden entlang klettern.

Bei Tsomo Paldar erreichen wir unseren heutigen Lagerplatz und freuen uns auf ein warmes Essen und einen warmen Schlafsack.

Wegstrecke: ca. 3 km und 4-5 Stunden

Fahrt: ca. 4 Stunden

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Unterkunft: Zelt



TAG 6 TREKKING VON TSOMO PALDER – TIBB CAVE (HÖHLE)

Wir fühlen uns heute bereits viel wohler auf dem Eis und können die Gegend und die Atmosphäre viel besser genießen. Wir wandern vorbei an einigen kleinen und großen Höhlen und an gefrorenen Wasserfällen und werden immer von den steilen Wänden des Zanskar Flusses beschützt.

In Tibb erreichen wir eine große Höhle, die uns als Nachtlager dient und die wir heute mit den anderen Wanderern und Einheimischen teilen.

Wegstrecke: ca. 13 km und 6-7 Stunden

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Unterkunft: Zelt

TAG 7 TREKKING VON DER TIBB HÖHLE ZUM NAERAK CAMP

Heute ist der spannendste Trekkingtonag der Tour, da wir tiefe Schluchten queren müssen und am größten gefrorenen Wasserfall vorbeikommen. Der Wasserfall glitzert und leuchtet in verschiedensten Farben und ist ein besonderes Fotohighlight. Direkt neben dem Wasserfall geht eine Brücke über den Fluss. Hier führt im Sommer die Straße von Zanskar nach Leh über den Fluss.

Unser Lager befindet sich in der Nähe des Flusses, wer aber möchte, kann noch einen Abstecher in das Naerak Dorf etwas über dem Fluss machen. Der Weg dorthin dauert ca. 1 Stunde.

Wegstrecke: ca. 11 km und 5-6 Stunden

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Unterkunft: Zelt

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

TAG 8 WANDERUNG ZUM DORF LINGSHED

Unsere heutige Etappe führt uns vom Fluss weg, bergauf in das ursprüngliche Dorf Lingshed (3.850m). Dort können wir uns das Kloster und die Mönchsschule anschauen und das einfache Leben der Einheimischen hautnah erleben. Wir übernachten in einer privaten Unterkunft.

Wegstrecke: ca. 12 km und 6-7 Stunden

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Unterkunft: Homestay

TAG 9-10 RÜCKMARSCH VON LINGSHED VILLAGE ZUM NAERAK CAMP UND WEITER ZUR TIBB CAVE

Wir verabschieden uns von den Einheimischen und dem traditionellen Dorf Lingshed und nehmen denselben Weg retour in Angriff. Beim Rückweg können wir die Atmosphäre auf dem „Frozen River“ noch einmal richtig in uns aufnehmen und uns in die Leute hier im Gebiet hineinversetzen. Was für eine Erleichterung das Eis in der kalten Jahreszeit mit sich bringt. Allerdings erwarten uns auf dem Weg zurück wieder ganz neue Bedingungen. Das Eis verändert sich unentwegt und dort wo es beim Hinweg einfach war, kann es beim Rückweg tückisch sein, den Fluss zu begehen. Die Beschaffenheit, die Formen und die Farben des Eises, sowie auch das Wetter, können ganz anders sein und es kommt sicherlich keine Langeweile auf.

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Unterkunft: Zelt



TAG 11 LETZTER TREKKINGTAG BIS SHINGRA KOMA UND RÜCKFAHRT NACH LEH

Auf der letzten Etappe unserer Wanderung nehmen wir Abschied vom „Frozen River“, lassen unsere Eindrücke nochmal Revue passieren und genießen die Abgeschlossenheit der Gegend. In Shingra Koma werden wir bereits erwartet und starten die Rückfahrt bis nach Leh.

Trekking: ca. 10 km, ca. 5-6 Stunden

Fahrt: ca. 3 Stunden

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/-

Unterkunft: Pension

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

TAG 12 HALBTAGESAUSFLUG RUNDUM LEH, NACHMITTAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG, GEMEINSAMES TRADITIONELLES ABENDESSEN

Am Vormittag machen wir einen Ausflug rundum Leh. Wir schauen uns die Klöster Phyang und Shankar Gompa an und nach dem Besuch des Leh-Palastes geht es wieder zurück zu unserer Unterkunft. Der Nachmittag steht uns für etwaige Souvenir-Einkäufe zur freien Verfügung. Am Abend genießen wir noch ein gemeinsames traditionelles Abendessen.

Verpflegung: Frühstück/-/traditionelles Abendessen

Unterkunft: Pension in Leh



TAG 13 MORGENFLUG NACH DELHI, RESTLICHER TAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG (ODER OPTIONALES VERLÄNGERUNGSPROGRAMM)

Gleich in der Früh geht es mit einem Inlandsflug wieder zurück nach Delhi. Den restlichen Tag können wir individuell gestalten oder im Hotel in Delhi verbringen.

Sollte das Wetter heute für den Rückflug nach Delhi nicht passen, haben wir noch einen weiteren Tag als Reserve zur Verfügung.

Verpflegung: Frühstück/-/-

Unterkunft: Hotel

TAG 14 SIGHTSEEING IN DELHI UND NACHTFLUG ZURÜCK NACH MÜNCHEN

Untertags haben wir genügend Zeit uns die lebendige Hauptstadt Indiens und ihre Sehenswürdigkeiten anzuschauen. Unter anderem stehen die Altstadt, das Zentrum und das Qutub Minar, ein fünfgeschossiger Sieges- und Wachturm, auf dem Programm.

Am Abend geht es dann zum Flughafen, von wo aus wir über Nacht nach München zurückfliegen.

Sollte der Rückflug von Leh wegen schlechten Wetterverhältnissen einen Tag nach hinten geschoben werden, dann entfällt das Sightseeing Programm in Delhi.

Verpflegung: Frühstück/-/-

TAG 15 ANKUNFT IN MÜNCHEN UND INDIVIDUELLE HEIMFAHRT

Verpflegung: Onboardverpflegung lt. Fluglinie

HINWEIS

Aufgrund von Flugverschiebungen, Schlechtwetter, „höherer Gewalt“ usw. kann es zu kurzfristigen



TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

Programmänderungen kommen. Ein gewisses Maß an Geduld und Flexibilität sind bei Bergreisen für die Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten notwendig. Eine Reise auf engstem Raum erfordert Teamgeist und Kameradenhilfe genauso, wie Respekt und Toleranz gegenüber Mitreisenden.

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Alle Transfers vor Ort. In Ladakh nicht klimatisiert.
- 5x Übernachtung in Leh im Guesthouse (DZ)
- 5x Übernachtung in 2-Personen Zelt
- 1x Privat Unterkunft (Homestay)
- 1x Übernachtung in Delhi (Hotel 3* oder 4* im Doppelzimmer)
- Vollverpflegung beim Trekking
- Frühstück in Leh und Delhi
- 1x traditionelles Abendessen in Leh
- Alle Permits und Gebühren inkl. der Formalitäten beim Medical Check in Leh
- Naturschutzgebühr für Gruppe und Begleitmannschaft
- Versicherung der Begleitmannschaft
- Eintritte in die Klöster und Sehenswürdigkeiten in Ladakh
- Kraft-Koordination-Ausdauerstest (Functionalmovement Screen) bei [Sportscare](#) (im Wert von EUR 79,-)
- PURE MOUNTAIN Icebreaker T-Shirt
- Fotobuch nach der Reise
- Führung durch staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Thomas Rabl
- Spesen des Bergführers
- Organisation durch Pure Mountain, österr. Reiseveranstalter

NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Internationale Flüge + Flughafensteuer
- Inlandsflug Delhi – Leh (nur 15 kg Fluggepäck und 7 kg Handgepäck)
- Zusatzgepäck Kosten bei Inlandsflug (ca. EUR 6,- pro kg)
- Komplettschutz Versicherung der Europäischen Reiseversicherung EUR 269,-
- Anreise und Parkgebühren zum und am Abflughafen
- Kamera und Filmgebühren
- Mittag- und Abendessen in Leh und Delhi
- Soft Drinks (Coca Cola, ...) und alkoholische Getränke, sowie Getränke in Leh und Delhi
- Eintritte für Sehenswürdigkeiten in Delhi



TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

- Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben

VORBEREITUNG

Unsere Reisen beginnen und enden nicht am Flughafen!

Eine gute Vorbereitung auf die geplante Reise ist uns wichtig. Wir bereiten Sie persönlich auf Ihre großen, aber auch kleinen Abenteuer vor. Ziel ist es, dass sich die Teilnehmer schon vor der Reise kennen lernen, um sich dann vor Ort gut vorbereitet und ohne unnötige Überraschungen voll und ganz auf das reine Bergerlebnis konzentrieren zu können – PURE MOUNTAIN eben.

Je nach Art der Reise kann die Vorbereitung folgende Leistungen enthalten, die oft auch in den Inklusivleistungen bereits integriert sind (siehe Reiseprogramm):

- Persönliches Vorgespräch mit dem Bergführer zu diversen Themen (Anforderungen, Reiseablauf, Vorbereitung, ...)
- Teilnehmertreffen zum Kennenlernen
- Gemeinsamer Ausrüstungscheck
- Vorbereitungskurse (Seiltechnik, Tiefschneekurse, etc.)
- Gezielte Expeditionsvorbereitung
- Kostenloser Höhenverträglichkeitstest oder Kraft-Koordinationstest durch unseren Partner [Sportscare](#)
- Höhenttraining und ganzheitliche Trainingsvorbereitung zu Sonderkonditionen bei unserem Partner [Sportscare](#)

Auch die schönste Reise ist leider irgendwann zu Ende. Wir wissen, wie gut es tut, wenn man Menschen, mit denen man eine sehr intensive Zeit am Berg erlebt hat, wieder trifft, alte Geschichten aufwärmt und Bilder von gemeinsamen Bergerlebnissen anschaut. Aus diesem Grund organisieren wir nach der Reise auch gerne ein gemeinsames „Buidl Schaun“ für unsere Gruppen in unserer pure mountain BASE.



TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

ALLGEMEINE REISEINFORMATIONEN

Zur Einreise benötigen Sie einen bei Ausreise noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass und ein elektronisches Visum für touristische Kurzaufenthalte bis zu 30 Tagen. Das E-Visum muss von jedem Reisenden selber online beantragt werden unter: <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>
Bitte nehmen Sie den Kontrollausdruck zur Einreise mit.

Andere Visa sind in Wien erhältlich: BLS – International Visa Service – Austria, Hegelgasse 17, Top 9, 1010 Wien

Impfungen sind für Österreichische Staatsbürger keine vorgeschrieben. Trotzdem wird empfohlen ca. 8 Wochen vor Reisebeginn den Hausarzt aufzusuchen.

In den Wintermonaten nimmt die Luftverschmutzung in New Delhi, aber auch anderen nordindischen Städten wie Agra oder Kanpur extrem zu. Insbesondere Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen sollten längere Aufenthalte in diesem Zeitraum meiden oder zumindest ärztlichen Rat einholen. Auf erhöhte Hygiene wie häufiges Händewaschen sollte geachtet werden. Leitungswasser ist kein Trinkwasser. Aufgrund der hygienischen Verhältnisse und des Medikamentenmangels entspricht die Lage in den Krankenhäusern nicht dem europäischen Standard.

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Wir empfehlen daher den Abschluss einer Reise- und Stornoversicherung und können diese über unseren Partner, die [Europäische Reiseversicherung](#), anbieten. Mit diesem Versicherungspaket genießen Sie unter anderem erweiterte Stornogründe, wie z.B. eine unerwartete Sportunfähigkeit aufgrund Erkrankung oder Unfall.

Nach Buchung werden eine Anzahlung von 20% vom Reisepreis und die Reiseversicherung verrechnet. Der Restbetrag ist 20 Tage vor Abreise fällig.

Flüge können von Pure Mountain nach Rücksprache mit den Teilnehmern organisiert werden. Allerdings werden diese erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl gebucht. Flüge und Zusatzgepäck sind Richtpreise und werden nach tatsächlichem Aufwand separat verrechnet.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 2 Monate vor Reisebeginn nicht erreicht werden, kann die Reise vom Reiseveranstalter kostenlos storniert werden. Die bereits geleistete Anzahlung, sowie die Kosten für die Reiseversicherung werden in diesem Fall vom Reiseveranstalter zurück überwiesen.

TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

IHR BERGFÜHRER

Tom Rabl
E-Mail: info@pure-mountain.at
Telefon: +43 (0)664 3918160



Bereits im jungen Alter von 2,5 Jahren, nach Tom's erster 5-stündiger Bergtour, war klar, die Berge der Welt werden seine Leidenschaft sein. Tom wurde am 12. März 1980 geboren, wohnt seitdem in Erpfendorf und ist ein stolzer Tiroler, der aber gerne neue Wege beschreitet und unbekannte Länder bereist. Schon mit vierzehn machte er seine erste eigenständige und einwöchige Gebirgsdurchquerung im Steinernen Meer. Bald ging es dann auch in die Dolomiten, die hohen Tauern, die Westalpen und weiter bis in die Anden und den Himalaya. Ob Bergsteigen, Klettern, Skitouren, Eisklettern oder Hochtouren, kein Weg ist zu lang und kein Gipfel zu steil. Nach vielen wunderschönen privaten Touren entschied sich Tom im Jahr 2008, seine Leidenschaft, das Bergsteigen, auch beruflich auszuüben. Sein Wunsch ist es, die Schönheit der Berge seinen Gästen unverfälscht näher zu bringen. Mit eigener Kraft, im richtigen Tempo und mit guter Vorbereitung wird jede Tour ein reines Bergerlebnis. Als Kontrast zur Innenarchitektur, seinem zweiten Beruf, verbringt Tom jede freie Minute draußen, privat und als Bergführer. Er ist auch ehrenamtlicher Obmann des Tiroler Bergsportführerverbands - Sektion Kitzbühel, Obmann der [Kitzbüheler Bergführer](#) und Vorsitzender der Lawinenkommission Kirchdorf i.T..

VERANSTALTER

PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
A-6383 Erpfendorf – Oberrain 22
info@pure-mountain.at - +43 (0) 664 3918160
www.pure-mountain.at

RSV-NR: 2016/0029

Garantiegeber: Raiffeisenbank Kirchdorf i.T., Dorfplatz 15, 6382 Kirchdorf i.T., Österreich.
Abwickler: Europäische Reiseversicherung AG, Kratochwilstraße 4, 1220 Wien, Tel.: +43 (0)1 317 25 00, E-Mail: info@europaeische.at
Die Anmeldung sämtlicher Ansprüche ist bei sonstigem Anspruchsverlust innerhalb von 8 Wochen ab Eintritt einer Insolvenz beim Abwickler vorzunehmen.

DETAILPROGRAMM



TREKKING ^{PLUS} EISKRISTALLE

Frozen River Trek, Zanskar, Indien 2020

Stand: 18.05.2019

Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen von Pure Mountain.