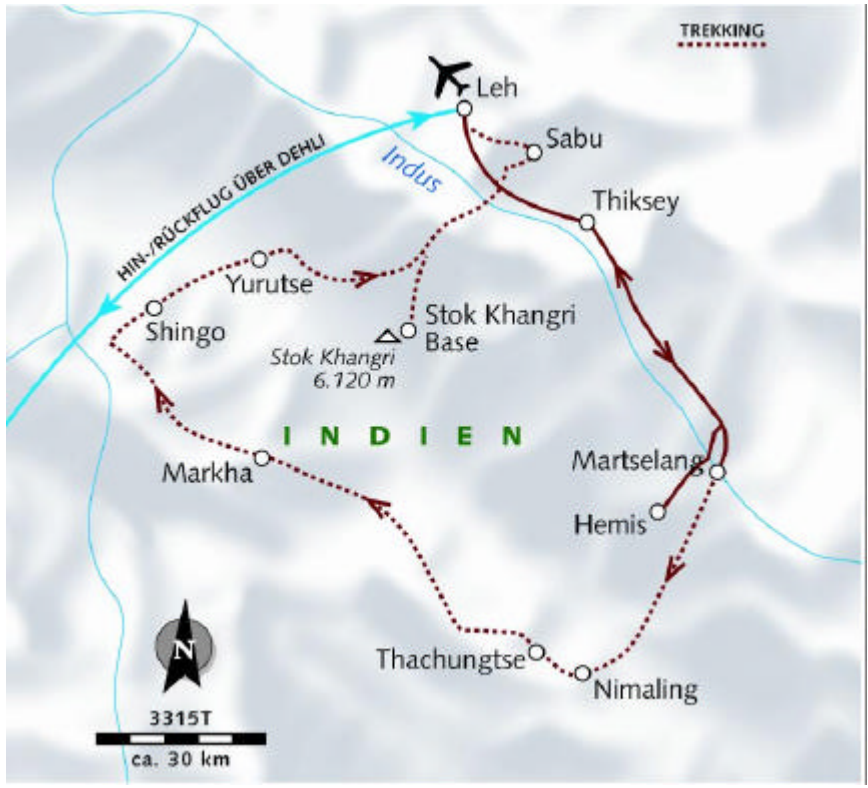


Reise 3315T

Indien

Stok Kangri - Ein Riese in „Klein Tibet“



„Swaagat“

Ladakh wird auch "Klein Tibet" genannt, denn viele Tibeter haben sich hier niedergelassen. Auch die Landschaft ähnelt der tibetischen: karg und gebirgig, gesäumt von den Schneespitzen der 6.000er. Wir erkunden am Anfang der Reise die Klöster in der Umgebung von Leh, der ladakhischen Hauptstadt, um uns bestens zu akklimatisieren. Danach geht es in die Berge, ins Markha-Tal, das wohl bekannteste Trekkingtal Ladakhs. Und der Höhepunkt ist die Besteigung des technisch leichten Stok Kangri.

Ihre Reise von A-Z:

Ausrüstungsliste

- Reisepass mit Visum, Flugticket, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (bitte keinen Koffer, da für die Träger schwer zu transportieren)
- Tagesrucksack (mind. 35 - 40l Volumen)
- Schutzhülle für Gepäckstücke gegen Staub und Feuchtigkeit
- Falttasche oder Plastiktüten zum Sortieren des Gepäcks
- Schlafsack (bis -10°C im Komfortbereich)
- Evtl. Isoliermatte oder Therm-a-Rest Matte (Es werden auch Matten vor Ort gestellt)
- Gut eingelaufene steigeisenfeste Bergstiefel
- Leichte Steigeisen
- Trekkingsandalen (für Durchquerung von Flüssen)
- Wasserabweisende- und atmungsaktive Kleidung (Wander- oder Trekkinghosen, Hemden, T-Shirts)
- Warme Kleidung (z.B. Fleecebekleidung, Thermo-Funktionsunterwäsche)
- Guter Regenschutz (Regenjacke und Hose)
- Handtuch, Waschutensilien (auch Feuchttücher, die haben sich in höheren Lagen bewährt)
- Toilettenpapier
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 40 und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen, z.B. Labiosan oder Labello
- Gute Sonnenbrille/ Gletscherbrille

- Kopfbedeckung (als Schutz vor der Sonne)
- Socken, Wandersocken
- Gamaschen
- Warme Handschuhe, warme Mütze
- Halstuch bzw. Buff
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel
- Wasserflasche (1,5l)
- Thermosflasche
- Stirnlampe, Ersatzbatterien, Ersatzbirne
- Taschenmesser (beim Flug bitte nicht im Handgepäck befördern)
- Fotoausrüstung, Ersatzbatterien, Reserveakkus
- Teleskop-Wanderstöcke

Kleinere Ausrüstungsgegenstände wie Taschenmesser, Stirn- und Taschenlampe, Reisewecker und den guten Wikinger-Wanderrucksack erhalten Sie zu günstigen Preisen im Wikinger-Shop unter <http://www.wikingerreisen.de/service/shop.php>

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.urlaubs-checkliste.de

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport finden Sie bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung** www.globetrotter.de

Hinweise

Bitte beachten Sie, dass das Fotografieren von Bahnhöfen, Brücken, Flughäfen, Dampflokomotiven und militärischen Einrichtungen nicht erlaubt ist, ebenso Luftaufnahmen. Blitzlicht ist in den Klöstern meist nicht erlaubt und zerstört die teilweise sehr alten Wandgemälde; hier empfiehlt sich die Mitnahme eines Stativs

Bitte beachten Sie unseren Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“.

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Landeswährung, der Indische Rupie, darf weder ein- noch ausgeführt werden. Es existieren keine Einfuhrbeschränkungen für Fremdwährungen und Reiseschecks.

Devisen ab einem Betrag von 5000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. (Deklaration auch bei niedrigeren Beträgen empfohlen).

Zollfrei eingeführt werden dürfen 200 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250g Tabak, 1 L alkoholische Getränke, 1 L. Wein sowie Parfüm für den persönlichen Gebrauch und 250 ml Eau de Toilette

Artikel für den persönlichen Bedarf oder Geschenke bis zum Wert von 4.000 Rs (Ausländer); andere Beträge für indische Staatsbürger je nach Aufenthaltsland und -länge).

Hochwertige Produkte und Waren (z.B. Videokameras) sind deklarationspflichtig und sind nur dann zollfrei, wenn der Reisende eine schriftliche Erklärung abgibt, dass sie bei der Abreise wieder ausgeführt werden.

Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten; Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet.

Bei einem Verstoß gegen Zollvorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Einreisebestimmungen

Zur Einreise nach Indien benötigen Sie ein Visum.

In Zusammenarbeit mit der CIBT Visum Centrale bietet Wikinger Reisen Ihnen ab Februar 2011 einen Visum-Service (gegen Gebühr) an. Die CIBT Visum Centrale kümmert sich um die Besorgung Ihres Visums, woraus sich für Sie folgende Vorteile ergeben:

1. Kontrolle: Alle Dokumente werden auf Vollständigkeit und Genauigkeit geprüft, bevor sie an die Botschaft/Konsulate weitergegeben werden.
2. Sicherheit: Das Risiko des Passverlustes wird minimiert. Die Mitarbeiter der Visum Centrale bringen Ihren Pass persönlich zur Botschaft/zum Konsulat und holen ihn wieder ab.

Über jeden einzelnen Bearbeitungsschritt (Eingang des Passes, Kontrolle, Übergabe an die Botschaft, Eingang des Passes inkl. Visum, Versand) werden Sie per Email informiert.

3. Erreichbarkeit: Bei Rückfragen zu eingesandten Pässen ist die Visum Centrale von Montag bis Freitag von 08:00 bis 19:00 Uhr, über eine Notfallhotline auch am Wochenende erreichbar. Botschaften und Konsulate sind nach unserer bisherigen Erfahrung telefonisch nur äußerst schwer erreichbar.

4. Professionelle Beratung: Die Kollegen der Visum Centrale bieten eine persönliche Beratung zu allen Fragen rund um Ihr Visum. Die langjährige Zusammenarbeit mit den einzelnen Konsulaten trägt zur schnellen und problemlosen Antragsabwicklungen bei. Darüber hinaus verfügt die Visum Centrale stets über die aktuellsten Länderinformationen und Antragsformulare Ihres Reiselandes. Alles Wissenswerte zu Einreisebestimmungen und Visaregularien sind stets aktuell und übersichtlich nach Ländern geordnet auf der Internetseite www.visum-centrale.de zum Download verfügbar. Visumantrags- und Bestellformulare können direkt am Bildschirm ausgefüllt werden.

Die Kosten für das Visum (95,30 Euro inkl. Bearbeitungsgebühr durch die Visum Centrale; Stand November 2010) werden bei Ihrer Buchung automatisch mitberechnet und sind auf Ihrer Rechnung separat aufgeführt. Mit Ihrer Buchungsbestätigung erhalten Sie je 1 Visa-Antragsformular und einen Voucher für die Visum Centrale.

Bitte senden Sie die folgenden Unterlagen bis spätestens 8 Wochen vor Reiseantritt (spätere Eingänge in Berlin sind mit zusätzlichen Kosten verbunden) an die CIBT Visum Centrale in Berlin:

- den ausgefüllten Visa-Antrag **für BERLIN**. In den Anträgen wird nach den Reisezielen bzw. den Besuchsorten in Indien gefragt. Bitte geben Sie hier möglichst alle Orte an, die besucht werden. Der Vermerk „Rundreise“ reicht nicht aus, da einige Sonderregionen im Visum eingetragen werden müssen, um sie bereisen zu können.
- Ihren gültigen Reisepass (dieser muss noch bis 6 Monate nach Beendigung der Reise gültig sein)
- 2 identische, farbige Original- Passbilder
- den Voucher für die Visum-Centrale

CIBT Berlin
Invalidenstr. 34
10115 Berlin
Tel. 030 - 230 95 91 10
Fax 030 - 230 95 91 40
berlin@visum-centrale.de

Für Gäste, die Ihr Visum in Eigenregie besorgen und Abreisen bis einschließlich März 2011:

Zur Beantragung eines Touristenvisums reichen Sie bitte ca. 4 Wochen vor Abreise folgende Dokumente bei der Botschaft bzw. beim zuständigen Konsulat ein (Adressen siehe unten):

- den ausgefüllten Visa-Antrag. In den Anträgen wird nach den Reisezielen bzw. den Besuchsorten in Indien gefragt. Bitte geben Sie hier ALLE Orte an, die besucht werden. Der Vermerk „Rundreise“ reicht nicht aus, da einige Sonderregionen im Visum eingetragen werden müssen, um sie bereisen zu können.
- Ihren gültigen Reisepass (dieser muss noch bis 6 Monate nach Beendigung der Reise gültig sein)
- 2 identische, farbige Original- Passbilder
- abgestempelte Kopie des Überweisungsträgers Ihrer Visagebühr, z.Zt. 50 € (Zahlung der Visa-Gebühren nur per Überweisung möglich, Kontoverbindung s.u.), für die Konsulate in Frankfurt und Hamburg darüber hinaus eine Servicegebühr von 13,50 €, für die Botschaft in Berlin und das Konsulat in München eine Servicegebühr von 11,78 €.
- einen an Sie adressierten und als Einschreiben frankierten Einschreiberückumschlag

Ihr Touristenvisum ist vom Tag der Ausstellung an 6 Monate gültig. Da sich die Bestimmungen und Gebühren sowie auch Antragsformulare zur Erteilung eines Visums für Indien unserer Erfahrung nach schnell ändern, wenden Sie sich bitte vor dem Absenden Ihrer Unterlagen diesbezüglich an die indische Botschaft bzw. eines der indischen Konsulate oder alternativ an die Visum-Centrale (www.visum-centrale.de)

Die Botschaft in Berlin sowie die Konsulate in München, Frankfurt und Hamburg haben jeweils ausgelagerte Zustelldienste für die Entgegennahme von Visaanträgen eingebunden. Bitte reichen Sie die Unterlagen zur Visa-Beantragung unter Berücksichtigung Ihres Heimat-Bundeslandes bei einer der folgenden Adressen ein:

Für Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen:

India Visa Application Services Berlin
Lützow Center
Cox and Kings GmbH
Wichmannstrasse 6
10787 Berlin
Tel.: 030 269 497 50
Fax: 030 269 497 51
Web: www.in.de.coxandkings.com

Die Überweisung der Konsulargebühr zzgl. der Servicegebühr richten Sie bitte an:

Cox & Kings GmbH
Deutsche Bank Düsseldorf
KNr.: 288 04 74 01
BLZ: 300 700 10

Die Adresse der zuständigen Botschaft lautet:

Indische Botschaft
Tiergartenstr. 17
10785 Berlin
Tel: 030-25 79 50
Fax: 030-25 79 51 02

Für Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Nordrhein-Westfalen:

Indo German Consultancy Services
Friedrich-Ebert-Anlage 3
60327 Frankfurt am Main
Tel: 069 740 876 46
Fax: 069 740 876 47
Web: www.igcsvisa.de

Die Überweisung der Konsulargebühr zzgl. der Servicegebühr
richten Sie bitte an:

Indo German Consultancy Services Ltd.

Deutsche Bank Köln

KNr.: 109 33 27

BLZ: 370 700 60

Die Adresse des zuständigen Konsulats lautet:

Generalkonsulat Indien

Friedrich Ebert Anlage 26

60325 Frankfurt am Main

Tel: 069 153 00 50 oder 153 00 510

Fax: 069 554 125

Für Hamburg, Bremen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein:

Indo German Consultancy Services

Mundsburger Damm 6

20087 Hamburg

Tel: 040-288 056 0

Fax: 040 288 05629

Web: www.igcsvisa.de

Die Überweisung der Konsulargebühr zzgl. der Servicegebühr
richten Sie bitte an:

Indo German Consultancy Services Ltd.

Deutsche Bank Köln

KNr.: 109 33 27

BLZ: 370 700 60

Die Adresse des zuständigen Konsulats lautet:

Generalkonsulat Indien

Graumannsweg 57

22087 Hamburg

Tel: 040 33 80 36 oder 040 32 47 44

Fax: 040 32 37 57

Für Bayern und Baden-Württemberg:
India Visa Application Center
Cox and Kings GmbH
Bruderstraße 5a
80538 München
Tel.: 089 23 23 15 90
Web: www.in.de.coxandkings.com

Die Überweisung der Konsulargebühr zzgl. der Servicegebühr richten Sie bitte an:
Cox & Kings GmbH
Deutsche Bank Düsseldorf
KNr.: 288 04 74 01
BLZ: 300 700 10

Die Adresse des zuständigen Konsulats lautet:
Generalkonsulat Indien
Widenmeyer Str. 15
80538 München
Tel: 089 210 23 90
Fax: 089 210 23 980

Wenn Sie nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, gelten für Sie eventuell abweichende Einreisebestimmungen. Erkundigen Sie sich deshalb bitte rechtzeitig bei der zuständigen Botschaft in Ihrem Heimatland nach den aktuellen Einreisebestimmungen, Antragsformalitäten und Gebühren.

Die konsularischen Vertretungen der Republik Indien teilen mit, dass nach Ablauf der Gültigkeit eines Touristenvisums eine zeitliche Frist bis zu einer Neubeantragung eingehalten werden muss. Diese Frist beträgt in Berlin 2 Monate und in Frankfurt und Hamburg 1 Monat.

Seit Dezember 2009 tragen die Konsulate in die meisten Touristenvisa den Zusatzvermerk "Gap of minimum 2 month is mandatory between visits to India" ein. Urlauber mit einem solchen Vermerk können nach der Ausreise aus Indien erst nach zwei Monaten erneut in das Land einreisen.

Feiertage 2011

01. Januar:	Neujahr
26. Januar:	Tag der Republik
22. April:	Karfreitag
25. April:	Ostermontag
15. August:	Tag der Unabhängigkeit
02. Oktober:	Mahatma Gandhis Geburtstag
25./26. Dezember:	Weihnachten

Geld und Kreditkarten

Offizielle Währungseinheit in Indien ist die Rupie (INR) = 100 Paise. Wir empfehlen die Mitnahme von Bargeld in Euro in kleiner Stückelung. Da Sie vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhalten, bewährt es sich direkt nach Ihrer Ankunft im Reiseland am Flughafen ca. 100 - 150 € in die Landeswährung umzutauschen. Weitere Geldbeträge können Sie im Verlauf der Reise umtauschen.

Bitte beachten Sie dabei, dass Touristen angewiesen sind, ihr Bargeld nur bei Banken oder autorisierten Geldwechslern umzutauschen und sich dies auf dem Currency Declaration Form bestätigen zu lassen. Das ermöglicht auch den Rücktausch der indischen Währung bei Abreise. Wir empfehlen jedoch, jeweils nur begrenzte Mengen an Bargeld zu wechseln, da der Rücktausch teilweise mit höheren Verlusten verbunden ist. Kreditkarten werden akzeptiert, jedoch wird in letzter Zeit bei der Bezahlung häufig ein Aufpreis von bis zu 5% verlangt.

Kreditkartensperre-Service-Telefonnummer: 116116

Wechselkurs (Stand September 2010)

1 € = 59,69 INR

Gesundheitsbestimmungen

Zur Zeit sind keine Impfungen vorgeschrieben, solange Sie nicht über ein gelbfiebergefährdetes Gebiet einreisen. Sie sollten jedoch Ihre Tetanus-, Diphtherie-, Polio- und Typhus-Impfung überprüfen und gegebenenfalls auffrischen. Empfohlen wird auch ein Impfschutz gegen Hepatitis A und B. Bitte bedenken Sie, dass sich Impfvorschriften kurzfristig ändern können. Für individuelle Auskünfte kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute (Adressen siehe unten).

Die wichtigste Voraussetzung für eine Reise nach Indien ist ein guter körperlicher Allgemeinzustand. Die klimatischen Gegebenheiten und das ungewohnte Essen können für den Körper zur Belastung werden. Bei einer guten Vorbereitung, d.h. genügend Schlaf und ausgewogenem Essen, sind diese Probleme allerdings vergleichsweise gering. Wasser sollte generell vor der Benutzung zum Trinken, Zähneputzen oder zur Eiswürfelbereitung abgekocht oder anderweitig sterilisiert werden. Milch ist nicht pasteurisiert und sollte abgekocht werden. Trocken- und Dosenmilch ist vielerorts erhältlich und sollte auch nur mit keimfreiem Wasser angerührt werden. Milchprodukte aus ungekochter Milch am besten vermeiden. Fleisch- oder Fischgerichte nur gut durchgekocht und heiß essen. Der Genuss von Schweinefleisch, Salaten und Mayonnaise sollte vermieden werden. Gemüse sollte gekocht, Obst gewaschen und geschält werden.

Auch wenn Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung.

Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

Klima

Ladakh liegt in einer kontinentalen Hochgebirgswüste. Mit einer durchschnittlichen Niederschlagsmenge von 120 mm / Jahr fällt nur etwa so viel Regen wie in der Sahara. Im Sommer (Juni bis August) steigt das Thermometer tagsüber bis auf 35° C, - in den Nächten kann es aber bis unter 0° C abkühlen. im Winter (Dezember bis Februar) treten Temperaturen von bis zu -35° C auf.

Leh	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Tagestemp. °C	0	1	8	14	17	21	26	25	22	15	9	3
Nachttemp. °C	-12	-10	-5	0	2	8	11	11	6	0	-6	-10
Regentage/ Monat	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1

Nebenkosten

Ihre Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis eingeschlossene Mahlzeiten bzw. kleinere Ausgaben können Sie ca. 10 € pro Tag einkalkulieren. Bitte planen Sie darüber hinaus ein entsprechendes Budget für Getränke, Trinkgelder, Souvenirs und persönliche Einkäufe ein. Trinkgelder haben in Indien eine große Bedeutung und können wahre Wunder bewirken. Auf Speisekarten ist oft ein als Service Charge angegebener Aufschlag vermerkt. Davon sehen die Kellner jedoch meist wenig. Aufgrund des niedrigen Lohnniveaus ist ein zusätzliches Trinkgeld von 5-10% angebracht, mehr nur bei herausragendem Service. Auch Portiers, Fahrer und Führer erwarten Trinkgeld. Für Gepäckträger sind 10 Rs pro Gepäckstück, für Zimmermädchen 10 Rs pro Tag angebracht.

Post

Briefe und Postkarten sollten nur in Städten und bevorzugt bei der Hauptpost eingeworfen werden. In kleinen Ortschaften kann nicht garantiert werden, dass der Briefkasten regelmäßig und zuverlässig geleert wird. Am sichersten kommt die Post an, wenn Sie sie direkt im Postamt abgeben und vor Ihren Augen abstempeln lassen.

Meistens gibt es auf dem Postamt 2 Schalter, den Stamps Counter für Briefmarken und den Cancellation Counter für das Abstempeln.

Die Laufzeit von Briefen und Postkarten beträgt ca. 7 - 10 Tage. Ihre Reiseleitung informiert Sie über die benötigten Postwertzeichen.

„Reiseknigge“

Die wichtigste Eigenschaft der Inder ist Toleranz, sie werden Ihnen vieles nachsehen. Trotzdem sollten Sie sich an einige Verhaltensregeln halten. Verzichten Sie auf kurze Hosen, Miniröcke und ärmellose Tops. Insbesondere beim Besuch von Heiligtümern sollten die Schultern bedeckt sein. Hier gilt es, grundsätzlich die Schuhe auszuziehen. Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit sind tabu. Nutzen Sie beim Essen oder Überreichen von Geschenken ausschließlich die rechte Hand, die linke gilt als unrein, ebenso Füße und Schuhe. In Indien ist es außerdem üblich, stets zu lächeln und Zurückhaltung zu üben. Laute Gespräche in der Öffentlichkeit oder gar das Austragen von Konflikten ist verpönt. Seien Sie auch behutsam im Umgang mit der Kamera. Fragen Sie die Leute, bevor Sie sie ablichten.

Ein kurzes Gespräch klappt auch ohne Sprachkenntnisse und das Erinnerungsfoto gewinnt an Wert für Sie.

Reiseverlauf:

1. Tag

Abflug vom Heimatflughafen. Ankunft in Delhi und Transfer zum Inlandsflughafen und Weiterflug nach Leh.

2. – 3. Tag: Leh

Ankunft in Leh am 2. Tag morgens (3.500 m) und Transfer ins Hotel. Der Rest des Tages bleibt zum Ausruhen, die folgenden Tage dienen der Akklimatisation und Vorbereitung auf unsere Trekkingtour. Am 3. Tag besichtigen wir den Königspalast von Leh aus dem 16. Jh., der nach dem Vorbild des berühmten Potala-Palastes in Lhasa gestaltet wurde. Weiter geht es durch die Felder zum Sankar-Kloster im Dorf, welches nördlich an Leh anschließt. In einer großen Runde durch das Dorf steht zum Abschluss ein Anstieg zur Shanti-Stupa an, von wo es einen wunderbaren Blick auf Leh im Abendlicht gibt. 2 Hotelübernachtungen in Leh. (2 x F, 2 x M, 2 x A)

4. Tag: Kloster Thikse und Hemis

Wir besuchen die Klöster Thikse und Hemis, eines der größten in Ladakh. Anschließend fahren wir zum Dorf Martselang, wo unser Trekking nach Sang Sumdo startet. Eine Zeltübernachtung (F, M, A)

5. - 14. Tag: Markha-Tal und Stok Kangri.

Unser Weg führt uns durch eine faszinierende Landschaft mit schneebedeckten Bergen, zerklüfteten Tälern und grünen Oasen. Immer wieder bieten bizarre Felsformationen eine eindrucksvolle Szenerie. Wir passieren malerisch gelegene buddhistische Klöster und kleine Dörfer, erwandern kahle Bergregionen und Hochalmen, durchqueren Bäche und überwinden einige hohe Pässe wie zum Beispiel der Stok La (4.900). Am 12. Tag erreichen wir das Stok-Kangri-Base-Camp, in dem wir die Zelte für drei Nächte aufschlagen. Schon von dem Basislager haben wir eine schöne Fernsicht ins Industal. Am 13. Tag unternehmen wir eine Akklimatisierungs-Wanderung auf 5.500 m, um unsere Gipfelchancen am nächsten Tag zu optimieren. Der 14. Tag ist unserer Gipfeltag: Mit Steigeisen im Rucksack machen wir uns auf dem Weg zum Gipfel, dessen Spitze meistens verschneit bzw. vereist ist. Berg Heil, Bergfreunde, ein Schluck aus der Thermosflasche und selbstverständlich ein Gipfelfoto! Dann geht es schon wieder runter ins Camp.

Wer den Gipfel nicht besteigen möchte, unternimmt kleine Touren in der Umgebung des Camps. 11 Zeltübernachtungen in Camps. (11 x F, 11 x M, 11 x A)

15. -16. Tag: Leh

Nach dem Abstieg und Transfer am 15. Tag bleibt Zeit zur Erholung und zum Ausklang der Reise in Leh. Zwei Hotelübernachtungen in Leh. (F, M, A)

17. Tag: Delhi

Flug nach Delhi, Transfer ins Hotel und Zeit zur freien Verfügung, z.B. für eine fakultative Stadtrundfahrt. Hotelübernachtung in Delhi. (F, M, A)

18. Tag:

Flughafentransfer und Rückflug und Ankunft in Europa.

> 19. Tag:

Ankunft am Heimatflughafen.

Trek-Check

4. Tag: Sumdo

Martselang (3.450 m)

Sumdo (3.730 m)

(GZ: 3 Std., +300 m)

5. Tag: Sheperd Camp

Sumdo (3.730 m)

Chogdo (4.000 m)

Shepherd Camp (4.650 m)

(GZ: 4 Std., +900 m)

6. Tag: Nimaling

Shepherd Camp (4.650 m)

Kongmaru La (5.150 m)

Nimaling (4.800 m)

(GZ: 3 Std., +500, -350 m)

Fakultativer Trek zum Kangyaze Base Camp

(GZ 5 Std., +300 m , -300 m)

7. Tag: Thochuntse

Nimaling (4.800 m)

Thochuntse (4.250 m)

(GZ: 3 Std., -650 m)

8. Tag: Markha
Thochuntse (4.250 m)
Hankar (3.980 m)
Umlung (3.850 m)
Markha (3.800 m)
(GZ: 4 Std., +250 m, -450 m)

9. Tag: Shingo
Markha (3.800 m)
Chalak (3.620 m)
Narding (3.530 m)
Skiu Gompa (3.380 m)
Shingo (4.090 m)
(GZ: 8 Std., +700 m, -450 m)

10. Tag: Yurutse
Shingo (4.090 m)
Ganda La (4.920 m)
Yurutse (4.180 m)
(GZ: 5 Std., +830 m, -740 m)

11. Tag: Lamlung
Yurutse (4.180 m)
Rumbak (3.950 m)
Namlung La (4.820 m)
Lamlung (4.440 m)
(GZ: 6 Std., +900 m, -650 m)

12. Tag: Base Camp
Lamlung (4.440 m)
Stok Kangri Base Camp (5.000 m)
(GZ: 2 Std., +560 m)

13. Tag: Stok Kangri
Stok Kangri Base Camp (5.000 m)
Stok Kangri (6.120 m)
BC-Point (4.700 m)
(GZ: ca. 10 Std., +1.120 m, -1.420 m)

15. Tag: Stok BC-Point (4.700 m)
Lamlung (4.440 m)
Stok (3.520 m)
(GZ: 3 Std., -1.200 m)

Sprache

In Ladakh wird Ladakhisch gesprochen – eine der offiziell 18 Nationalsprachen in Indien. Am weitesten verbreitet sind Hindi und Englisch. Viele Ladakhis sprechen ein wenig Englisch.

Strom

Einige wichtige Städte in Ladakh haben elektrischen Strom. (Wenn der Generator nicht gerade streikt!) Die Spannung beträgt 220 V, schwankt aber stark. Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Wegen unterschiedlicher Steckdosentypen empfehlen wir die Mitnahme eines internationalen Adaptersets. Oftmals gibt es starke Stromschwankungen und Stromausfälle. Während der Zeltübernachtungen bestehen nur eingeschränkte Möglichkeiten, Akkus aufzuladen. Teilweise können Akkus in den sanitären Gemeinschaftseinrichtungen aufgeladen werden. Oftmals besucht man ein Restaurant o. ä.; gegen ein kleines Trinkgeld kann man sein Ladegerät zum Aufladen abgeben. Da die Stromversorgung bei Trekkingtouren allerdings nicht durchgängig garantiert werden kann, empfehlen wir die Mitnahme von 1 - 2 Reserveakkus.

Telefon

Das Telefonieren ins Ausland ist in ISD-STD-Läden möglich; dort bekommen Sie meist innerhalb kürzester Zeit eine Verbindung. Eine Minute kostet etwa 70 Rs, es gibt aber auch noch Läden, in denen man mindestens 3 Minuten telefonieren muss. Die Vorwahl nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041. Danach jeweils die Null der Ortsvorwahl weglassen. Bitte bedenken Sie, dass Telefonate vom Hotel aus oft sehr teuer sind. Zur Funktionstüchtigkeit von Mobilfunktelefonen informieren Sie sich bitte im Fachhandel oder bei Ihrem Telefonanbieter.

Tropeninstitute in Deutschland:

Landesinstitut für Tropenmedizin

Spandauer Damm 130, Haus 10, 14050 Berlin, Tel. 030/301166

Institut für Medizinische Parasitologie der Universität Bonn

Sigmund-Freud-Str. 25, 53105 Bonn, Tel. 0228/287 5673

Institut für Tropenmedizin, Städtisches Klinikum Dresden-Friedrichstadt

Friedrichstr. 39, 01067 Dresden, Tel. 0351/480 3805

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin

Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg, Tel. 040/428180

Institut für Tropenhygiene und Öffentliches Gesundheitswesen der Universität Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 324, Tel. 06221/562905, Tonbandinfo

Afrika: 565632, Asien: 565633, Lateinamerika: 565635

Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität Leipzig

Philipp-Rosenthal-Str. 27, 04103 Leipzig, Tel. 0341/9724970

Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin der Universität München

Leopoldstr. 5, 80802 München, Tel. 089/2180 3517

Abteilung für Tropenmedizin und Infektionskrankheiten der Universität Rostock

Ernst-Heydemann-Str. 6, 18056 Rostock, Tel. 0381/4940

Institut für Tropenmedizin, Universitätsklinikum Tübingen

Keplerstr. 15, 72074 Tübingen, Tel. 07071/298 2365

Sektion Infektionskrankheiten und Tropenmedizin der Universität Ulm

Robert-Koch-Str. 8, 89081 Ulm, Tel. 0731/5024427

Tropenmedizinische Abteilung der Missionsärztlichen Klinik
Salvatorstr. 7, 97074 Würzburg, Tel. 0931/791 2821

Im Internet finden Sie Informationen und weitere Adressen zur
Tropenmedizin u.a. auf folgenden Seiten:

www.fit-for-travel.de

www.die-reisemedizin.de

www.reisevorsorge.de

Unser Engagement für Nachhaltigkeit

Die Wikinger Reisen nahestehende Georg Kraus Stiftung, die von der Gründerfamilie Kraus 1996 ins Leben gerufen wurde und 20 % Firmenanteile von Wikinger Reisen hat, unterstützt in Indien das folgende Projekt: **Projekt gegen Kinderarbeit**

Trotz nationaler Gesetzgebung, die Kinderarbeit verbietet, werden in Indien Kinder ab 5 Jahren gezwungen, ihre Kindheit zu opfern und unter gefährlichen Arbeitsbedingungen zu arbeiten. Diese Kinder haben keine Macht und brauchen deshalb unsere Unterstützung.

In Zusammenarbeit mit unserer Partner-Organisation RIDE (Rural Institute of Development in Education) unterstützt die Georg Kraus Stiftung ein Projekt in Tamil Nadu / Indien zur Abschaffung der Kinderarbeit im Steinbruch. Hier arbeiten 125 Kinder aus 6 Dörfern. Das Ziel ist es, sie alle zu befreien und sie danach in eine Schule zu schicken. Die ersten 85 Kinder konnten bereits befreit werden und sind zunächst auf eine Übergangsschule gekommen. Hier bekommen sie einen besonderen Förderunterricht und werden sie auf die spätere Aufnahme auf eine lokale staatliche Schule vorbereitet. Die Kinder bekommen in der Schule außer Nahrungsmitteln regelmäßige medizinische Versorgung.

Das RIDE-Programm betreibt nicht nur die Übergangsschulen, sondern bekämpft auch eine der Hauptursachen für Kinderarbeit: den Bedarf der Eltern an einer zusätzlichen Einkommensquelle. RIDE schult und befähigt die Eltern der befreiten Kinder ihr eigenes Unternehmen zu gründen, zum Beispiel mit kurzfristigen Krediten zu geringen Zinsen und mit technischer und wirtschaftlicher Hilfe.

Dieses integrierte Programm durchbricht den Teufelskreis der Kinderarbeit, indem es die Kinder von der Arbeit befreit und sie zur Schule schickt und gleichzeitig die Familien unterstützt und ihnen hilft finanziell unabhängig zu werden.

Weitere Informationen über die Stiftung und ihre Projekte enthalten Sie unter www.georg-kraus-stiftung.de

Unterbringung

Die Hotelübernachtungen erfolgen in einfachen Mittelklassehotels. Während des Trekkings übernachten Sie in 2-Personen-Zelten in einfachen Camps ohne sanitäre Einrichtungen. Die Zelte, die sich leicht auf- und abbauen lassen, werden von Ihnen selber aufgestellt, wobei Ihnen Ihre Reiseleitung mit Rat und Tag zur Seite steht.

Reisetag	Unterkunft	Ort
1	Abflug von Deutschland	
2	Hotel Holiday Ladakh	Leh
3	Hotel Holiday Ladakh	Leh
4	Zeltübernachtung	Sumdo Camp
5	Zeltübernachtung	BC Kongmaru La
6	Zeltübernachtung	Nimaling
7	Zeltübernachtung	Hankar
8	Zeltübernachtung	Markha
9	Zeltübernachtung	Skiu
10	Zeltübernachtung	BC Ganda La
11	Zeltübernachtung	Rumbak
12	Zeltübernachtung	Stok Kangri
13	Zeltübernachtung	Stok Kangri
14	Zeltübernachtung	Stok Kangri
15	Hotel Holiday Ladakh	Leh
16	Hotel Holiday Ladakh	Leh
17	Hotel Grand Peepal	Dehli
18	Rückflug/	
19	Ankunft in Europa	

Bitte beachten Sie, dass dies eine vorläufige Liste ist. Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Verpflegung

Ihre Reise enthält 16 x Frühstück, 16 x leichtes Mittagessen oder Lunchpaket und 16 x Abendessen. Während der Hotelübernachtungen nehmen Sie das Frühstück meist im Hotel ein, das Abendessen ebenfalls in den Hotels oder landestypischen Restaurants. Das Mittagessen erfolgt i. d. R. in Form eines Snacks oder Picknicks. Während des Trekkings sorgt eine lokale Begleitmannschaft für Ihr leibliches Wohl.

Versicherungen

Prüfen Sie bitte, ob Sie ausreichend versichert sind. Wir bieten Ihnen die Reiserücktrittskosten- mit Reiseabbruch-Versicherung und Verspätungsschutz oder das Wikinger-Schutzpaket inkl. einer Auslandskranken-Versicherung an, wahlweise mit oder ohne Selbstbehalt. Darüber hinaus ist auch der Abschluss einer Jahresversicherung oder einer Gepäckversicherung möglich.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.wikinger-reisen.de/reiseschutzpaket.php>. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch unter der Telefonnummer 023 31 – 90 46.

Abschlussfristen: Sinnvoll ist es Ihre Versicherung direkt bei der Buchung abzuschließen, spätestens jedoch 30 Tage vor Reiseantritt. Bei Buchung innerhalb von 30 Tagen vor Reisebeginn ist der Abschluss nur am Buchungstag oder am folgenden Werktag möglich.

Wichtige Adressen:

Deutsche Botschaft in Indien:
No. 6/50G, Shanti Path
Chanakyapuri
Postadresse: P.O. Box 613
New Delhi 110021
Tel.: (0091) 1144199 199
Fax: (0091) 1126873117

Indische Botschaft in Deutschland:
Tiergartenstr. 17
10785 Berlin
Tel.: 030-25 79 50
Fax: 030-25 79 51 02
Internet: www.indianembassy.de

Zeit

Die Zeitverschiebung von Indien nach Mitteleuropa beträgt plus 4 ½ Stunden, während der Sommerzeit plus 3 ½.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen angenehmen Aufenthalt in Indien und erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: November 2010

Alle Angaben ohne Gewähr

Anhang:

Hinweise für Reisen in große Höhen

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er ein neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches

Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden. Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Gehen Sie nicht zu schnell hoch –Gehen Sie langsam!"
- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt aufzusuchen und Ihre körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.
- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahin gehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.
- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führen Sie Ihrem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinken Sie viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeiden Sie generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachten Sie, dass Ihr Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und passen Sie Ihre Bewegungen, insbesondere Ihre Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Atmung und versuchen Sie stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.
- Folgende Dinge empfehlen wir Ihnen zur Mitnahme:
 - Mindestens zwei geeignete Transportflaschen für Tee oder Wasser
 - Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen, z.B. Labello
 - Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
 - Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern Ihnen, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass Sie als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben werden. Bei ernstesten Beschwerden bitten wir Sie dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern sich an den Reiseleiter zu wenden

