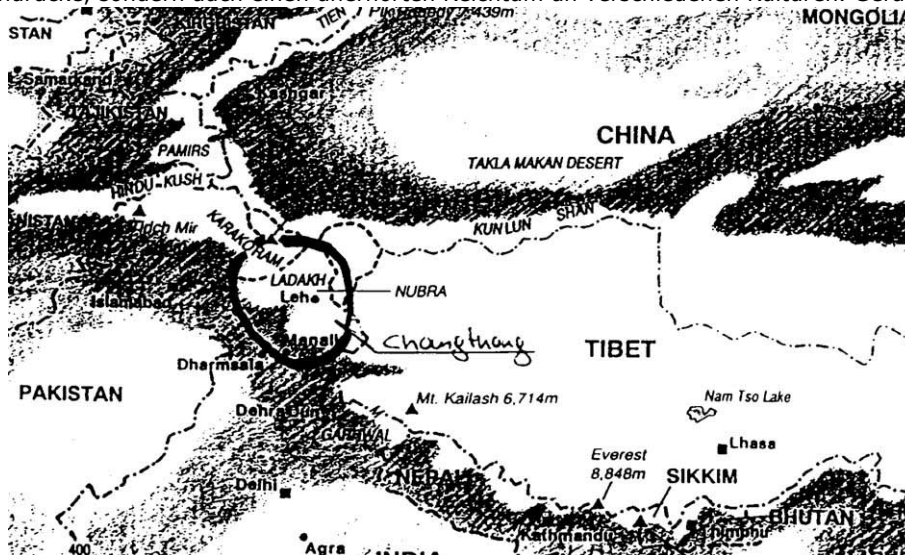




Allgemeine Reiseinformationen - Ladakh

Der Himalaya

Der außergewöhnlichste und mächtigste Gebirgszug unseres Planeten. Über 2000 km lang, stehen hier die mächtigsten Berge der Welt. Im Himalayagebirge erlebt man aber nicht nur atemberaubende Landschaftseindrücke, sondern auch einen unerhörten Reichtum an verschiedenen Kulturen. Gerade hier, unter



härtesten klimatischen Bedingungen sind im Laufe der Jahrhunderte verschiedenste Religionen und reiche Kulturen entstanden. Durch die unzugängliche Lage der Region haben sich die meisten bis heute unverfälscht erhalten.

Ladakh

Ladakh, ein ehemaliges Königreich im Himalaya, ist seit 1934 ein Teil der indischen Union. Im Nordosten grenzt es an Tibet (China), im Nordwesten an Pakistan. Die Lebensweise und Kultur sind gänzlich vom tibetischen Buddhismus geprägt: Über viele Jahrhunderte bestand eine enge Bindung sozialer, kultureller und religiöser Art zum Nachbarn Tibet. Ladakh ist heute ein Teil von Indien. Für die Bewohner des Gebietes ein Glücksfall: Anders als im benachbarten Tibet ist in Ladakh die buddhistische Kultur nicht zerstört worden. Seit den schrecklichen Zerstörungen in Tibet ist Ladakh heute einer der letzten Horte, wo die Traditionen und die Lebensweise des tibetischen Buddhismus bewahrt werden konnten.

Geographisches

Ladakh - der Name sagt schon viel über den Charakter dieses Gebietes aus - bedeutet "Land der hohen Pässe". Ladakh liegt "hinter den Bergen" nördlich des Himalayahauptkammes, am westlichen Rand des tibetischen Hochplateaus. Zwei der mächtigsten Gebirgsketten Asiens bilden die natürlichen Grenzen: Der Himalaya im Süden und der Karakorum im Norden. Beide laufen ungefähr parallel in südöstlicher nach nordwestlicher Richtung. Der Charakter der Landschaft ist geprägt von hohen Gebirgszügen mit verschneiten Gipfeln (5000 - 7000 m) und unwegsamen Paßübergängen, fruchtbaren, idyllischen Flußtälern mit Dörfern, Feldern und Klöstern (3000 - 4000 m hoch) und weiten Hochflächen. Den größten Teil des Landes nehmen die Bergketten des Ladakh- und des Zaskar- Range ein.

Klima

Wie im Nachbarland Tibet schirmen auch in Ladakh hohe Gebirgszüge die Monsunregen vom Süden her ab. So bekommt dieses Gebiet kaum Niederschläge, und ist extrem trocken. Lediglich auf den Bergen gibt es, vor allem im Winter, vermehrt Niederschläge in Form von Schneefall. Das Schmelzwasser des im Winter gefallenen Schnees und der Gletscher bilden eine wichtige Existenzgrundlage der Bevölkerung. Mit diesem Wasser werden die Felder bewässert. Denn obwohl es in Ladakh kaum regnet, ist das Gebiet durch die vielen Schmelzwasserbäche doch recht wasserreich.

Das Klima ist geprägt von extremen Temperaturunterschieden. Im Winter (November bis März) ist es eisig kalt: Temperaturen bis -40°C in Extremlagen. Im Sommer (Juni bis September) kann es vergleichsweise recht heiß werden: tagsüber bis zu $+30^{\circ}\text{C}$. Auch die tageszeitlichen Temperaturschwankungen sind groß. Im Sommer kühlt es nachts stark ab, im Winter wärmt es sich zu den sonnigen Mittagsstunden stark auf (über Null Grad). Die günstigste Reisezeit für Ladakh ist Juni bis September, die Zeit des Sommers.

In diesen Monaten sind die Tagestemperaturen angenehm warm, am Abend kann es jedoch recht kühl werden, sobald die Sonne verschwindet. (- vergleichbar mit dem Sommer bei uns im Hochgebirge.)

Nordindien erwartet ab Juni die Regenzeit - es ist heiß und schwül - die einzelnen Regenschauer (die jedoch auch ausbleiben können) sorgen für etwas Abkühlung.

HLADE-WELTWEITWANDERN

www.weltweitwandern.at



Das Klima in Zahlen (Juni - September):

Leh:	mind. Temperatur:	5° C
	max. Temp.	30° C
Delhi:	mind. Temperatur:	25° C
	max. Temp.	38° C

Wichtig: Im Juni - September ist es auf den Trekkingrouten in Ladakh zwar tagsüber angenehm warm, manche Nächte in höhergelegenen Camps können aber äußerst kühl werden! Bitte unbedingt einen guten Schlafsack (Komforttemperatur bis ca. -5°C) und warme Kleidung mitnehmen.

Visum

Für Indien ist gültiger Reisepaß, sowie ein Visum erforderlich!

Das Visum lässt sich recht einfach bei der indischen Botschaft in Wien (oder in Ihrem jeweiligem Heimatland) besorgen: Link zum Download des Antragsformulars: www.indianembassy.at

Wenn wir das machen sollen, benötigen wir für die Beschaffung Ihres Indien- Visums (bei österreichischen Staatsbürgern) ehestens, aber spätestens 4 Wochen vor Reiseantritt:

- 1) Den gültigen Reisepaß (mind. 6 Monate nach Ausreisedatum gültig!)
- 2) Ein ausgefülltes, unterschriebenes Formular (bei uns anfordern!)
- 3) Zwei Paßbilder

Kosten: ca. € 30.- pro Person

Den Reisepaß mit dem Visum müssen Sie ständig mit sich tragen (nicht im Rucksack verstauen!)

Speis und Trank

Das Essen in den Hotels ist recht abwechslungsreich und schmackhaft. Manchmal kann es für unseren Gaumen etwas zu scharf gewürzt sein. Bei der Trekkingtour werden wir von einem eigenen Küchenteam versorgt. Das Motto bei der Verpflegung: Bitte erwarten Sie nicht zu viel, dann werden Sie angenehm überrascht sein!

Die bei der Packliste angeführten Müsliriegel und Trockenfrüchte sind für all jene wichtig, die unbedingt auch zwischendurch etwas zu sich nehmen müssen.

Es gibt auf der Trekkingtour meist ein sehr ausgiebiges Frühstück, eine leichte Jause als Mittagessen und dann am Abend ein ausgiebiges, dreigängiges Menü. Die Mengen reichen sicherlich aus, aber wie schon gesagt, manche Menschen haben auch zwischendurch Hunger und diese sollten sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten ausstatten.

Gesundheit / Impfungen

Es werden für die Einreise nach Indien keine speziellen Impfungen verlangt.

Empfohlen sind Impfungen gegen Hepatitis, Diphtherie, Polio, Tollwut und Typhus.

Meiner langjährigen Erfahrung nach ist die Gefahr sich anzustecken jedoch sehr, sehr gering.

Wir werden die meiste Zeit von einem sehr reinlichen Koch bekocht. Was meist vorkommen kann (aber auch nicht muß) sind leichte Reisedurchfälle wegen der Umstellung. Häufiger als diese sind jedoch auch Verstopfungen wegen des Ortswechsels!

Bitte informieren sie sich jedoch zusätzlich beim tropenmedizinischen Institut oder beim Gesundheitsamt.

Der Führer verfügt über eine allgemeine Reiseapotheke. Eine persönliche Apotheke mit eigenen Medikamenten ist jedoch unbedingt erforderlich und erleichtert das Handeln im Krankheitsfall.

Auf unserer Homepage im Internet finden Sie eine **Medikamentenliste mit Trekkingtipps**, die Sie auf Wunsch auch kostenlos beim Reisebüro el mundo bestellen können.

Vorsichtsmaßnahmen

- kein ungekochtes Wasser trinken, Wasser unterwegs durch Mikropurtabletten desinfizieren!
- kein rohes Gemüse, keine Salate und kein ungeschältes Obst essen!
- Kopfbedeckung, Sonnenbrillen, Sonnencreme und Lippenchutz nie vergessen!

Unterkunft

Unterkunft in guten, sauberen Hotels, bzw. in Camps. Die Hotels können manchmal sehr einfach sein.

Zeitdifferenz

Indien ist unserer Zeit 3 Stunden und 30 Minuten voraus.

Österreich: 07.15 Uhr Indien: 10.45 Uhr

Währung / Geld / Trinkgeld

Die Landeswährung ist die Rupie. 1 Euro (EUR) = ca. 45 Indische Rupien (INR) – Stand 2002

Das Ein- und Ausführen indischer Rupien ist verboten. Geldwechsel ist in Ladakh manchmal eine sehr aufwendige Prozedur! Deshalb am besten bei der Ankunft am Flughafen Delhi 2-300 € wechseln. Der Bankschalter ist dort Tag und Nacht geöffnet. Es geht im Unterschied zu anderen Banken recht rasch. Achtung:

HLADE-WELTWEITWANDERN

www.weltweitwandern.at



Das erhaltene Geld unbedingt sorgfältig nachzählen, die Bankbeamten am Flughafen erzählen sich sehr gerne!!!!!!

Ich empfehle die Mitnahme von € z.T. in Bargeld und in Reiseschecks. (Nur American Express od. Thomas Cook)

Das Geld und die Papiere gut und sicher aufbewahren: am besten in einer Geldbinde um den Bauch oder in einem Brustbeutel. Umtauschbestätigungen sorgfältig aufbewahren, denn sonst ist ein Rückwechsel nicht möglich. (Auch mit den Bestätigungen ist es schwierig und nur am Flughafen beim Abflug möglich!)

Kreditkarten werden in Ladakh im allgemeinen nur in den größeren Hotels und Geschäften akzeptiert. In Delhi hingegen ist der Einkauf mit ihnen kein Problem. Taschengeld benötigen Sie für die Verpflegung an den wenigen Tagen, an denen keine Vollpension inbegriffen ist, für Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, Einkäufe und für Trinkgelder. Trinkgelder sind im Reisepreis nicht enthalten. In Indien erwarten Busfahrer, Pferdeführer, Hotelpersonal, etc. für Ihre Leistungen ein Trinkgeld.

Trinkgeld:

Im gesamten Orient & Asien erwarten Busfahrer, Träger, Führer, Hotelpersonal, etc. für Ihre Leistungen ein Trinkgeld.

Rohe Trinkgeldregel: Sie sollten grob mit Trinkgeldausgaben von ca. € 3 bis 5.- / Reisetag / pro ReiseteilnehmerIn rechnen (Das Trinkgeld ist natürlich sehr stark abhängig von Ihrer Zufriedenheit und dem Bemühen des Betreuungsteam!)

Das Trinkgeld soll natürlich keinesfalls ein Ersatz für Bezahlung sein, aber es ist einfach im Reiseland so Brauch, daß sich der/die Kunde/in nach der gemeinsamen Tour persönlich, bei gutem Verlauf der Reise, mit einem „Geschenk (=Trinkgeld) bedankt. Es ist dies eine wichtige, **direkte**

Wertschätzung der Arbeitsleistung des Teams!!!

Diese Trinkgeldleistung ist also ein **wichtiges Ritual**. Natürlich sollten Sie sich neben dem Trinkgeld – wenn alles gut verlaufen ist – auch persönlich beim Team bedanken.

Wieviel Geld soll man mitnehmen?

Diese häufige Frage läßt sich sehr schwer beantworten. Sehr sparsame Gemüter werden mit ca. € 10.- pro Tag auskommen, aber wehe man sieht einen schönen Teppich, schönen Schmuck oder man möchte manchmal auch ein Bier trinken.....

Mein Tip: Einige 100 € Travellerschecks als Notreserve.

Einkaufen / Shopping

In Ladakh und in Indien erwarten uns eine Fülle von Kunsthandwerk, Schmuck, Teppiche, Textilien, etc. Es ist immer ganz, ganz schwierig nicht in einen totalen Einkaufsrausch zu kommen! Bitte planen Sie etwas Reservegeld für diesen Zustand ein! Jedoch ist Vorsicht geboten: Es ist natürlich nicht immer alles "echt" und die Preise für die Touristen oft unverschämt hoch! (=Hart Feilschen ist dann unbedingt notwendig.) Keine alten Kunstgegenstände (alte Bilder, etc.) aus Klöstern zu kaufen versteht sich von selbst, denn wir wollen das Land ja nicht ausplündern. Zudem ist in Indien die Ausfuhr von Antiquitäten, die älter als 100 Jahre sind verboten! Zu beachten sind auch die Einfuhrbestimmungen in Österreich. Artenschutz: Einfuhr von Elfenbein, Fellen, geschützte Pflanzen, etc. ist verboten. Entgegen der Behauptung fast aller Händler ist bei der Einfuhr von Teppichen in Österreich Zoll zu zahlen (ca. 20- 30% des auf der Rechnung angegebenen Kaufpreises.)

Elektrizität

Einige wichtige Städte in Ladakh haben elektrischen Strom. (Wenn der Generator nicht gerade streikt!) Die Spannung beträgt 220 V, schwankt aber stark.

Die Steckdosenformen variieren stark. (Wenn sie etwas anstecken wollen, dann ist ein Satz verschiedener Adapterstecker notwendig) Die meisten Videofilmer verzweifeln beim Aufladen Ihrer Akkus! Außerdem: die meisten Dörfer haben keinen Strom.

Fotografieren

Oberstes Gebot: Zurückhaltung! Die Kamera, wie eine Waffe eingesetzt, verhindert garantiert jeden Kontakt und schafft ein ungutes Klima zu den Menschen, in deren Land wir Gäste sind! (... und was geschieht dann mit all den Dias zu Hause?... Staub)

Menschen sollten nie ohne Ihr Einverständnis abgelichtet werden!

Dennoch: Ladakh ist ein Paradies für alle Fotografen: Herrliche Landschaften und Bauten, klare Sicht und ein unglaublich intensives Licht. Natürlich möchte man Vieles festhalten und "mitnehmen": Also vergessen Sie nicht, genug Filme mitzubringen!!!

Verhalten Im Gastland: Bescheidenheit!

Wir sind für die Dauer unserer Tour Gäste in einem Land mit einer völlig anderen Kultur. Viele Sitten und Gebräuche sind fremd und komplett anders als zu Hause. Bitte versuchen Sie nie zu werten. Manchmal erfordert dies ein hohes Maß an Toleranz und Anpassungsfähigkeit von uns, aber wieviel mehr noch von den Menschen deren Heimat wir bereisen uns gegenüber.

HLADE-WELTWEITWANDERN

www.weltweitwandern.at



Je bescheidener und unauffälliger man auftritt, desto mehr sieht und erlebt man. Die meisten Menschen in Ladakh sind unglaublich offen und freundlich. Wenn sie spüren, daß der Gast sich für ihr Leben interessiert, dann kann man von Ihnen sehr viel erfahren. Bitte keine kurzen Hosen anziehen. (Für die Ladakhis ist das so, als würde da jemand in Unterwäsche herumlaufen!) Bitte beachten Sie vor allem die religiöse Würde der Menschen (Klosterbesuche, heilige Plätze, ...)

Einzelreisende

Der Reisepreis ist punkto Hotelzimmer auf Zweipersonenbelegung kalkuliert. Sie müssen also mit einem/r Zimmernachbarn/in rechnen. Wenn ein Zusammenlegen nicht möglich ist (ungerade Teilnehmerzahl oder ein einzelner Mann und eine einzelne Frau, die nicht ein Zimmer teilen möchten), so ist ein Einzelzimmerzuschlag zu bezahlen. Wir warten mit der Verrechnung dieses Zuschlages bis ca. 3-4 Wochen vor Abreise und verrechnen dann nach – wenn sich bis dahin niemand findet

Versicherungen

Im Reisepreis ist keine Kranken- und Rücktrittsversicherung enthalten, ich empfehle den Abschluß einer Versicherung. Bitte beachten sie auch, dass die Mitgliedschaft beim Alpenverein sehr interessante Versicherungsleistungen inkludiert. Informationen: www.alpenverein.at
Wenn Sie dazu noch weitere Versicherungen benötigen (z.B. Storno und Krankheit vor Reiseantritt) bitte dies am Anmeldeformular anzukreuzen.

Höhenanpassung

Auch wenn es schwer fällt: Bleiben Sie die ersten Stunden nach der Ankunft möglichst im Hotel und vermeiden Sie alle Anstrengungen! Bei den vorigen Reisen hatten gerade die Sportlichsten der Gruppe große Probleme mit der Höhenanpassung, da sie nicht zu halten waren und sofort losgedüst sind! Trinken sie sehr viel. (Im Hotel kann man Mineralwasser in Flaschen kaufen.) Viel Flüssigkeit erleichtert die Höhenanpassung. Bei leichten Problemen hilft Aspirin ganz gut: Es verdünnt das Blut.

Verständigung / Landessprache

Die Sprache in Ladakh ist Ladakhisch. Diese Sprache ist dem Tibetischen sehr ähnlich.
Viele Menschen sprechen daneben noch Hindu und Kaschmiri, und erstaunlich viele auch etwas Englisch!
Die Amtssprache Indiens ist neben dem Hindu auch Englisch, sodass man mit Englisch sehr gut "durchkommt".
Zudem kann man mit Gesten, Mimik und Zeichensprache erstaunlich viel ausdrücken!

Begrüßung

Tschülleh – Wie geht's
Tschülleh – etwa: alles ok, mir geht's gut

Flugzeiten

Übersee Flüge mit Austrian Airlines oder anderen Fluggesellschaften.
Inlandsflüge mit Indian Airlines oder ähnliche.
Die genauen Flugzeiten werden erst ca. ein Monat vor Reisebeginn feststehen. Sie werden bei erfolgter Anmeldung, ca. 4 Wochen vor Reisebeginn schriftlich informiert.

Fluggepäck / Flughafensteuer

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck auf 20 kg beschränkt ist! (Übergepäck ist sehr teuer.) Zusätzlich ist ein Stück Handgepäck erlaubt.
WICHTIG: Bitte geben Sie keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen und Batterien in das Handgepäck, da diese Dinge oft bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen abgenommen werden. Die Flughafensteuern in Europa sind nicht inkludiert und wird bei der Abrechnung mit dem Reisepreis eingehoben. In Delhi sind die Flughafensteuern bei der Abreise zu bezahlen.

Spenden für das Schulprojekt

Wir betreiben in Ladakh / Himalaya ein Schulprojekt im Dorf Lingshed. Unter dem Motto: "Partnerschaftliches Reisen" möchten wir nicht nur die Schönheiten des Landes konsumieren, sondern auch einen aktiven Beitrag für eine positive Zukunft meiner Gastgeber setzen.

Weitere Informationen senden wir ihnen auf Anfrage gerne zu! info@solarschule.org Friends of Lingshed,
Baiernstr. 53, 8020 Graz
Bankverbindung: Die Steiermärkische; BLZ 20815, KtoNr.: 2216 - 014502

Weitere Informationen

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen mit unseren Zusatzbedingungen. Teilnahme auf eigene Gefahr. Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Anmeldungen

Die Anmeldung gilt erst nach der Einzahlung der Anzahlung.
Bitte warten Sie nicht allzu lange ab. Bedingt durch die kleinen Gruppengrößen sind manche Termine schnell ausgebucht! Ebenfalls wegen der kleinen Gruppengröße können keine Plätze ohne eine verbindliche Anmeldung

HLADE-WELTWEITWANDERN

www.weltweitwandern.at



und Anzahlung reserviert werden. Wir bitten dafür um Verständnis. Sie können aber, wenn Sie etwas unsicher sind, eine Stornoversicherung abschließen.
Sie bekommen nach erfolgter Anmeldung eine Bestätigung - und ca. vier Wochen vor Ihrer Abreise weitere Unterlagen. (Flugtickets, etc.)

Literaturtips zur Vorbereitung für Ladakh:

Skriptum: Einführung in die Tibetische Religion und Kultur - zusammengestellt von Christian Hlade - ist kostenfrei auf unserer Webseite erhältlich:
link: http://www.weltweitwandern.at/hlade/Einf_tibet_kultur.doc
Auf Wunsch senden wir Ihnen dieses aber auch gerne per Post zu.

Andrew Harvey: Im Innersten des Mandala (rororo - Sachbuch)
Ein junger Engländer erzählt über seine Freundschaft mit einem Rinpotche und spirituelle Erlebnisse in Ladakh. Wunderbare Reiseeinstimmung!

Norberg-Hodge, Helena: Leben in Ladakh (Herder Spektrum Taschenbuch) Die Autorin lebt seit 18 Jahren in Ladakh, ist Begründerin des 'Ecological Center' in Leh. Sie ist einer der tiefsten Kenner des Landes. In ihrem Buch gibt sie einen guten Einblick in die Kultur und Lebensweise der Menschen, beleuchtet kritisch die Veränderungen; ein Pflichtbuch!!

Govinda, Lama A.: Der Weg der weißen Wolken Gute Einblicke in die tibetische Kultur und Denkweise. Der Autor gibt seine Eindrücke einer spirituellen Reise durch Ladakh und Tibet sehr einfühlsam wieder.

Harrer, Heinrich: Ladakh. Reisebericht des österreichischen Tibetreisenden

Brauen, M.: Feste in Ladakh. Graz: Akademische Verlagsanstalt 1980. Sehr gutes, wissenschaftliches Buch über das tägliche Leben und die verschiedenen Bräuche. Das Buch ist vergriffen, aber in manchen Bibliotheken noch aufzutreiben!

Dalai Lama: Einführung in den Buddhismus (Herder Spektrum Taschenbuch)
Eine gute Einführung, aber kein "leichtes Brot". Man muß schon mal eine Seite zweimal lesen.

Geshe Lhundub Söpa: Der tibetische Buddhismus (Diederichs gelbe Reihe / Taschenb.)
Zwei tibetische Basistexte mit Erläuterungen.

Alexandra David Neel: Mein Weg durch Himmel und Hölle
Eine faszinierende Frau beschreibt ihre spannende Reise durch Tibet

In den Buchhandlungen in Leh gibt es eine Riesenauswahl an Bildbänden und Sachbüchern über Ladakh und Tibet in englischer Sprache!

Tip: Die Buchhandlung **Freytag und Berndt** (www.freytagberndt.at) hat eine große Auswahl an Reiseliteratur und Filialen in Graz, Wien und Deutschland.

Internetquellen:

www.freytagberndt.at Führende Reisebuchhandlung - mit Bestellmöglichkeit!
www.lonelyplanet.com Aktuelle Reiseinformationen und links auf Englisch.
www.reise-know-how.de Aktuelle Reiseinformationen und links auf Deutsch.