

# Info: Trekking Trilogie – Nubra, Unterladakh, Zanskar

(Himalajatour September/Oktober 2009 – Indien)

## Inhalt

1. Die Tour
  - Tagesetappen
  - Organisation
2. An-, Abreise
3. Geld
4. Karten
5. Kultur
  - Gonpas in Ladakh
  - Gonpas in Nubra
  - Gonpas in Zanskar
6. Medizinische Vorsorge
7. Unterkünfte



## 1. Die Tour

Ursprünglich wollten wir von Lamayuru nach Sarchu durch das Zanskar-Gebirge wandern. Leider mussten wir aufgrund einer Meniskusoperation an meinem rechten Knie, 8 Wochen vor Reisebeginn, unseren Plan aufgeben und uns eine leichtere Tour ausdenken, auf der uns ein Pferdeführer und ein Koch begleiten würden.

Unsere Wahl fiel auf Ladakhs Norden. Wir planten einen Besuch des Nubra- und Shyoktals mit anschließender Wanderung über die Ladakh-Range zurück ins Industal. Geplant war über den Nia La (5400 m) direkt nach Likir zu laufen. Leider hatte Motup, unser Organisator, zurzeit keinen Führer an der Hand, der diesen Weg kannte. So kam auch für diese Wanderung der Kompromiss zustande, von Hunder über den Lasermo La (5550 m) nach Taru zu wandern.

Von dort wollten wir den Likir-Khaltse-Trek, den so genannten „Babytrek“, bis Ang (Tingmosgang) laufen.

Die Organisation der Fahrt in die Nubra-Region und die Wanderung nach Taru und weiter auf dem „Babytrek“ nach Ang übernahm unser Freund Motup aus Ang, zusammen mit der Agentur Yama Adventures in Leh.

Die Anschluss tour ins Zanskar-Gebirge organisierten wir mithilfe unserer Freunde aus Gongma und Lingshed selbst. Chospel, ein Freund aus Gongma, würde uns in Nurla (Industal) mit Pferden erwarten. Gemeinsam wollten wir über den Tar La (4970 m) und durch die Machu-Schlucht nach Gongma wandern. Zurück sollte es auf der klassischen Zanskar-Route nach Lamayuru gehen.

## Tagesetappen

	Tag	Datum	von	nach	Zeit (mit Pausen)
1	Fr	11.09.2009	Frankfurt (M)	Neu-Delhi	8 h (F)
2	Sa	12.09.2009	Neu-Delhi	Leh	1 ¼ h (F)
3	So	13.09.2009	Leh	Leh	
4	Mo	14.09.2009	Leh – Choglamsar	Leh	
5	Di	15.09.2009	Leh	Panamik	7 h (A)
6	Mi	16.09.2009	Panamik – Ensa – Sumoor – Deskrit	Hunder	9 h (A)
7	Do	17.09.2009	Hunder	Hunder	
8	Fr	18.09.2009	Hunder	Hunder Dok	7 ¾ h (W)
9	Sa	19.09.2009	Hunder Dok	Pullu Camp	6 h (W)
10	So	20.09.2009	Pullu Camp	Lasermo Basecamp	5 ½ h (W)
11	Mo	21.09.2009	Lasermo Basecamp	Nuruchan	7 ¾ h (W)
12	Di	22.09.2009	Nuruchan	Taru Gonpa	8 ½ h (W)
13	Mi	23.09.2009	Taru – Likir Gonpa	Yangthang	3 ½ h (A) 4 ½ h (W)
14	Do	24.09.2009	Yangthang – Ulley – Hemis Shugpachan	Ang	9 ¾ h (W)
15	Fr	25.09.2009	Ang – Tingmosgang – Karu Gonpa	Ang	
16	Sa	26.09.2009	Ang – Nurla	Tar La Basecamp	1 h (A) 6 h (W)
17	So	27.09.2009	Tar La Basecamp – Tar La – Ursi	Fanjila	10 h (W)
18	Mo	28.09.2009	Fanjila – Askuto	Machu	8 ¼ h (W)
19	Di	29.09.2009	Machu – Sengge La – Kiupa La	Gongma	11 ½ h (W)
20	Mi	30.09.2009	Gongma	Gongma	
21	Do	01.10.2009	Gongma	Gongma	
22	Fr	02.10.2009	Gongma	Lingshed	2 ¼ h (W)
23	Sa	03.10.2009	Lingshed	Gongma	4 ½ h (W)
24	So	04.10.2009	Gongma	Sengge La Basecamp	5 h (W)
25	Mo	05.10.2009	Sengge La Basecamp	Photogsar	8 h (W)
26	Di	06.10.2009	Photogsar – Sirsir La – Honupatta – Lamayuru	Leh	5 h (W) 7 ½ h (A)
27	Mi	07.10.2009	Leh	Leh	
28	Do	08.10.2009	Leh	Leh	
29	Fr	09.10.2009	Leh – Matho – Hemis	Leh	
30	Sa	10.10.2009	Leh – Phyang	Leh	½ h (A) 5 h (W)
31	So	11.10.2009	Leh	Leh	
32	Mo	12.10.2009	Leh – Choglamsar	Leh	
33	Di	13.10.2009	Leh	Neu-Delhi	1 ¼ h (F)
34	Mi	14.10.2009	Neu-Delhi	Frankfurt (M)	9 h (F)

Zeiten: A = Auto; B = Bus; F = Flug; W = Wandern

## Organisation

Die Tour ab Leh nach Nubra, die Wanderung von Hunder über den Lasermo La nach Taru und der anschließende „Babytrek“ von Likir nach Ang wurde von Motup und Yama Adventures organisiert (<http://www.yamatreks.com>).

Den Rest organisierten wir selbst und mit unseren Freunden in Leh und Zanskar.

## 2. An-, Abreise

Flug: mit Lufthansa von Frankfurt/M. bis Delhi und (return), weiter mit Kingfisher Airlines nach Leh (return). Preis: 918,00 €

## 3. Geld

1 EUR = 68,8 INR (Stand September 2009)

## 4. Karten

Wir benutzten für Ladakh die Karten der Editions Olizane: Ladakh & Zanskar – Center sowie Ladakh & Zanskar – Nord im Maßstab 1:150 000.

## 5. Kultur

In Ladakh, Nubra und Zanskar besuchten wir eine Reihe buddhistischer Klöster.

## Gonpas in Ladakh

Kloster	Beschreibung
Hemis	Das größte Kloster Ladakhs liegt etwa 45 km südöstlich von Leh. Die 500 Mönche des Klosters gehören zur Drukpa (Kagyü) Richtung des tibetischen Buddhismus. Stagsang Raspa Nawang Gyatso gründete das Kloster im Jahre 1630 unter König Sengge Namgyal. Das im Sommer (Juni/Juli) stattfindende Klosterfest gehört zu den bekanntesten Festen Ladakhs. Eintritt: 100 Rs.
Karu (Tingmosgang)	Das alte Rotmützenkloster Karu liegt etwas außerhalb von Tingmosgang in einem Seitental. Zurzeit wird unter der Leitung eines Mönchs, der in den Wintermonaten das buddhistische Zentrum in Gießen betreut, das Kloster erweitert.
Lamayuru	Siehe Informationen 2008. Eintritt: 50 Rs.
Likir	Likir Gonpa liegt 53 km westlich von Leh. Es gehört zur Gelugpa (Gelbmützen) Linie des tibetischen Buddhismus. Sein alter Name „Klu-Khil“ bedeutet von Nagas (Schlangen) umschlungen. 1065 gründete Lama Duwang Chosjey das Kloster unter der Regierung von König Lhachen

	Gyalpo. So soll der Klostergründer Duwang Chosje den Platz, an dem das Kloster errichtet werden sollte, mit fiktiven Schlangenkörpern umschlossen haben, um es vor bösen Dämonen zu schützen. Etwa 120 Mönche leben im Kloster Likir. Eintritt (Museum): 20 Rs.
Matho	Matho liegt 26 km südöstlich von Leh. Das Kloster ist das einzige in Ladakh, welches der Saskya Linie des tibetischen Buddhismus folgt. Lama Tungpa Dorje gründete die Gonpa im 16. Jahrhundert, sie erhielt den Namen „Thupstan Sharling Choskor“. Zurzeit wird das ganze Kloster von Grund auf renoviert und ist somit eine einzige Baustelle. Das Klosterfestival im Winter ist berühmt wegen der auftretenden Orakel.
Phyang	17 km westlich, im Nachbartal von Leh gelegen, gehört das Kloster Phyang zur Dregungpa Linie des tibetischen Buddhismus. Das Kloster wurde zur Regierungszeit von König Jampyang Namgyal im 16. Jahrhundert von Chosjey Damma Kunga gegründet. Im Kloster leben 50 Mönche.
Samkar	Etwa 3 km nördlich von Leh liegt die Samkar Gonpa. Die zum Kloster Spituk gehörende Gonpa zählt zur Gelugpa Richtung (Gelbmützen) des tibetischen Buddhismus. Die Gonpa ist außerdem der Sitz des Oberhauptes der Gelbmützen in Ladakh, Kushok Bakul.

## Gonpas in Nubra

Kloster	Beschreibung
Ensa (Antsa)	Das Kloster ist das älteste Kloster im Nubratl und wurde von Stod Changsem Sherap Zangpo unter König Dakspa Bumde gegründet. Es beherbergt ein Relikt – ein Stück Holzdiele mit den Fußabdrücken eines Mönchs, der sein ganzes Leben lang an dieser Stelle gebetet hatte. Die Legende besagt, dass die heutige Lhasa Gompa in Tibet ursprünglich an diesen Platz errichtet werden sollte. Doch aus verschiedenen Gründen entschied sich Lama Dachompa Nima Gungpa für Lhasa und hinterließ, als eine Art Trostpflaster, seinen rechten Fußabdruck in Ensa. Andere glauben, dass der Gelbmützensgründer Tsongkhapa den Abdruck hinterlassen haben soll, als er im 14. Jahrhundert aus Tibet zurückkehrte. Eintritt: 60 Rs.
Deskit	Das größte Kloster der Nubra-Region wurde während der Regierung von König Dragspa im Jahre 1420 von Lama Changzem Tserab Zangpo gegründet. Es gehört zum Kloster Thiksey und folgt auch der Gelugpa Linie des tibetischen Buddhismus. Im Kloster leben etwa 100 Mönche.
Samstanling	Wurde im 19. Jahrhundert (um 1847) von Lama Tsultim Nima gegründet und beherbergt heute rund 70 Mönche. Ein Gästezimmer für den Dalai Lama besitzt ein Bad und WC nach westlichem Standard.

## Gonpas in Zaskar

Kloster	Beschreibung
---------	--------------

Lingshed	Im 10. Jahrhundert von Rinchen Zangpo gegründet, gehört das Kloster zur Gelugpa Richtung des tibetischen Buddhismus. Lingshed besitzt eine bekannte Malschule, so wurden zum Beispiel die Fresken im Kloster Thiksey von Mönchen aus Lingshed gemalt.
----------	---

## 6. Medizinische Vorsorge

Auffrischungsimpfung gegen Tollwut.

## 7. Unterkünfte

Ort	Unterkunft	Preis
Gongma	Privat	-
Hunder	Jamshed Guesthouse	400 Rs. (2x)
Hunder Dok	Yargyas Tsogspa Camping Site	100 Rs. (1x)
Leh	Paul Guesthouse	500 Rs. (4x)
	Shanti Guesthouse	450 Rs. (6x)
Lingshed	Klosterschule	-
Panamik	Bangka Guesthouse	250 Rs. (1x)
Photogsar	Privat	HP 400 Rs. (1x)
Pullu Camp	-	100 Rs. (1x)
Tingmosgang (Ang)	Privat	-
Yangthang	Dorjay Camping	-

(HP = Halbpension) sonst schliefen wir im Zelt.

Auf unserer Tour von Hunder nach Taru und von Nurla nach Gongma mussten wir eine kleine Gebühr von 100 Rupien bezahlen, wenn wir in Dorfnähe (Hunder Dok, Pullu, Machu) übernachteten. Diese Gebühr soll eine Art Entschädigung für die Dorfbewohner darstellen, da unsere Pferde deren Gras wegfressen. Wer ohne Pferde unterwegs ist, zahlt jedoch auch etwas. Meist sind es 50 Rupien. Der Betrag ist als eine Art Grundmiete zu verstehen, denn Gras fressen wir in der Regel nicht.