

WANDERN

TREKKING IN LADAKH: INDISCHER HIMALAYA MIT HINDUISTISCHER WURZEL

Rumtse-Korzok über Yalung La (5400 m):
buddhistische Klöster bis zum Tsomoriri-See



INDIEN



10-tägige Trekkingtour durch den abgelegenen Himalaya von Ladakh mit Überquerung von 5 Pässen oberhalb von 4900 m, zwischen nomadischen Landschaften und Salzseen.

[View program on the web](#)

<https://b4experience.com/trekking-in-ladakh-indian-himalaya-with-hindu-roots>

RECOMMENDED MONTHS

JULY, AUGUST, SEPTEMBER



PRICES

From 1.550€ /person

Group discounts

Wandern

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00





Highlights

- ÜBERQUERE FÜNF HOCHGEBIRGSPÄSSE BIS ZU 5400 M
- ZELTE NAHE NOMADISCHEN SIEDLUNGEN UND YAKS AUFSCHLAGEN
- ENTDECKE DAS CHANGTHANG-PLATEAU UND DEN TSO KAR
- ENDE AM HEILIGEN TSOMORIRI-SEE.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
6	Standard	01.07.2027 15:00:00 - 30.09.2027 16:00:00	10	1.550€
6	Standard	01.07.2026 14:00:00 - 30.09.2026 15:00:00	10	1.550€
4	Standard	01.07.2027 15:00:00 - 30.09.2027 16:00:00	10	1.750€
4	Standard	01.07.2026 14:00:00 - 30.09.2026 15:00:00	10	1.750€
2	Standard	01.07.2027 15:00:00 - 30.09.2027 16:00:00	10	2.250€
2	Standard	01.07.2026 14:00:00 - 30.09.2026 15:00:00	10	2.250€

Travel with your family or group of friends.

**Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

Open group

Share the experience with other travelers

Dates	Nº days	Avail. spots	Price per pers.
26 Juli 2026	10	T:6 O:1 5	1.750€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

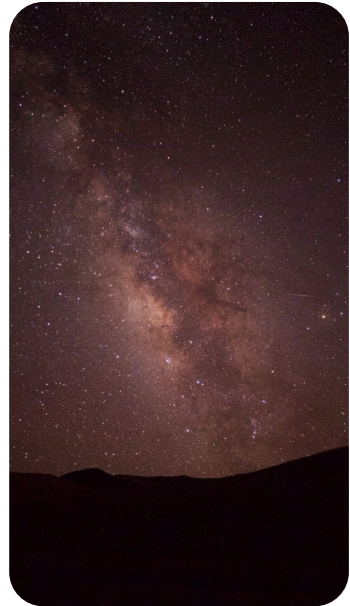


Includes

- 3 Übernachtungen im Hotel/Gästehaus in Leh
- Camp-Unterkünfte während des Treks
- Privater Transport Leh - Rumtse / Korzok - Leh
- Transfer Flughafen - Hotel in Leh
- Alle Mahlzeiten und warme Getränke während des Treks
- Frühstück in Leh
- Lokale Guides und Support-Team
- Lastentransport mit Ponys/Pferden (bis 12 kg pro Person)
- Zelte, Schlafsäcke, Isomatten und Speisezelt
- Genehmigungen, Umwelt- und Zugangsgebühren
- Erste-Hilfe-Set und Sauerstoff
- Notfallkommunikation (Walkie/Satellit).

Not included

- Internationale und nationale Flüge
- Reise- und Stornoversicherung (obligatorisch, wir können diese organisieren)
- Persönliche Trekkingausrüstung
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Mahlzeiten, die in Leh nicht erwähnt sind
- Evakuierungs- oder Rettungskosten im Notfall bei Höhenkrankheit oder anderen Notfällen.



Itinerary

TAG 1: ANKUNFT IN LEH

Ankunft am Flughafen Leh (3500 m), wo Sie von unserem Team empfangen und zur Unterkunft gebracht werden. Der Rest des Tages dient der Erholung zur Akklimatisierung. Wir empfehlen einen leichten Spaziergang über den lokalen Markt am Abend.

Unterkunft: Hotel

Mahlzeiten: Abendessen

TAG 2: SEHENSWÜRDIGKEITEN IN LEH

Tag zur Erkundung der Umgebung von Leh. Wir besuchen den Shey-Palast, das beeindruckende Thiksey-Kloster und die weiße Stupa Shanti mit Talblick. Ruhiger Tag zur weiteren Akklimatisierung.

Unterkunft: Hotel

Mahlzeiten: Frühstück

TAG 3: AKKLIMATISATIONSWANDERUNG

Wir unternehmen eine 3- bis 4-stündige Wanderung zur Tsemo Gompa oder Shanti Stupa, auf 3800 m. Dieser progressive Aufstieg hilft dem Körper, sich auf die Höhe des Treks vorzubereiten.

Unterkunft: Hotel

Mahlzeiten: Frühstück

TAG 4: TRANSPORT NACH RUMTSE UND WANDERUNG

Fahrt mit dem Auto nach Rumtse (4150 m), Startpunkt des Trekkings. Nach dem Aufbau des Camps unternehmen wir eine Akklimatisationswanderung ins Kyamar-Tal, steigen auf bis 4500 m und kehren zum Camp zurück.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 5: TRANSPORT NACH NURUCHEN UND ERKUNDUNG

Fahrt nach Nuruchen (4700 m) in der Region Tso Kar. Dies ist eine saisonale Weide für die Nomaden Changpa. Wir unternehmen eine leichte Wanderung in der Umgebung, genießen den Blick auf den Salzsee und beobachten Wildtiere.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 6: TREK NACH RACHUNGKARU (4900M)

Wir wandern etwa 5 Stunden und überqueren den Pass Horlam Kongka La (4950 m), von dem aus sich Ausblicke auf das weite Changthang-Plateau eröffnen. Wir steigen zu den Weiden von Rachungkaru ab, die von Yak-Hirten bewohnt sind.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 7: TREK NACH GYAMA (5150M)

Anhaltender Aufstieg zum Kyamayuri La Pass (5300 m), einem der höchsten Punkte des Treks. Von der Spitze aus Panoramablicke auf die Gebirgsketten von Ladakh und Zanskar. Abstieg zum Camp in Gyama, zwischen Herden von Pashmina-Ziegen.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 8: TREK ZUM YALUNG GRUNDLAGER (5280M)

Ca. 6-stündige Wanderung über den Pass Gyama La (5350 m). Die Landschaft wird rauer und mineralischer. Vom Pass aus betrachten wir die schneebedeckten Gipfel des östlichen Karakorum, bevor wir zum Basislager Yalung absteigen.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 9: TREK NACH KORZOK PHU (4760M)

Langer und anspruchsvoller Tag mit Überquerung des Yalung La (5400 m), dem höchsten Punkt der Route. Nach dem anstrengenden Aufstieg erwartet uns ein unvergleichlicher Blick auf den Tsomoriri-See und die umliegenden Berge. Abstieg zu den Weiden von Korzok Phu.

Unterkunft: Camp

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

TAG 10: RÜCKKEHR NACH LEH

Nach dem Frühstück fahren wir zurück nach Leh (7-8 Std. mit dem Fahrzeug) und genießen eine landschaftlich reizvolle Route entlang des Indus-Tals, mit Brücken und abgelegenen Dörfern.

Unterkunft: Hotel

Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen

Zahlungs- und Stornierungsbedingungen

Anzahlung: Zur Sicherung Ihres Platzes ist bei Buchung eine Anzahlung von 30 % des Gesamtpreises des Reisebetrags erforderlich.

Restzahlung: Der verbleibende Betrag, der 70 % des Gesamtpreises entspricht, muss spätestens 60 Tage vor Abreise bezahlt werden.

Extras: Zusätzliche Kosten der Reise, wie Versicherungen, Flüge oder andere optionale Dienstleistungen, sind bei Buchung vollständig zu begleichen.

Stornoversicherung: Der Kunde kann eine Reise-Stornoversicherung abschließen, um eine Rückerstattung des gesamten gezahlten Betrags zu erhalten (gemäß den Bedingungen der Police).

Der Endkunde kann von der gebuchten Reise zurücktreten und hat Anspruch auf Rückerstattung der geleisteten Zahlungen, abzüglich angegebener Stornogebühren. Jedoch muss er der Agentur nach Bestätigung der Reise folgende Beträge zahlen.

Stornierungsbedingungen 3

- Volle Rückerstattung innerhalb von 24 Stunden nach Kauf
- Bis 60 Tage vor Reisebeginn: 100 % Rückerstattung des Reisepreises
- Bis 45 Tage vor Reisebeginn: 50 % Rückerstattung des Reisepreises
- Für kürzere Fristen: keine Rückerstattung.

*Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 250 € erhoben

*Falls andere nicht erstattungsfähige Kosten angefallen sind, werden diese vom Rückerstattungsbetrag abgezogen

*Die Stornogebühr für bereits ausgestellte Flugtickets beträgt 100 % des Ticketpreises.

Off Trail S.L. handelt bei dieser Kombinationsreise als Einzelhändler/Vermarkter. Für offene Gruppentermine ist für die Durchführung der Reise eine Mindestteilnehmerzahl von 2 bestätigten Personen erforderlich. Der Kunde wird über das Kundenportal informiert, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, um die Durchführung zu bestätigen. Wird die Mindestzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter die Reise absagen und den Kunden bis zu 20 Kalendertage vor Abreise benachrichtigen. Bei Privat- oder maßgeschneiderten Reisen gilt die Buchung ab Annahme der Reservierung als bestätigt, da die Reise speziell für die im Vertrag angegebene Personenzahl mit entsprechendem Preis entworfen wurde. Bei Stornierung aufgrund Nichterreichens der Mindestanzahl hat der Kunde Anspruch auf vollständige Rückerstattung der geleisteten Zahlungen ohne zusätzliche Entschädigung.

Ausrüstungsliste

FUNKTIONSBEKLEIDUNG:

- Gore-Tex- oder wasserdichte, atmungsaktive Jacke
- Wasserdichte Hosen für Regen
- Warme Jacke: Daunen- oder vorzugsweise Primaloft (da wasserabweisend)
- Leichter Fleecepullover
- Atmungsaktive, schnell trocknende Kurzarmshirts
- Elastische Hosen, etwas dicker für kältere Tage oder Nächte
- Trekkinghosen
- Kurze Hosen
- Thermoset aus Shirt und Hose
- Unterwäsche (empfohlen: keine aus Baumwolle)
- Badebekleidung

KOPF

- Leichte Laufkappe
- Wollmütze
- Halsschutz (Buff)
- Sonnenbrille

HÄNDE

- Dünne Fleecehandschuhe
- Trekkingstöcke (empfohlen)

FÜSSE

- Dünne Socken (nicht aus Baumwolle)
- Dicke und warme Socken für die Nacht (nicht aus Baumwolle)
- Leichte Trailschuhe oder Bergstiefel (üblich für das Gebirge)
- Bergsandalen mit Fersenriemen (optional)

RÜCKSÄCKE

- Berg-Rucksack 20/35 Liter
- Regenschutz für Rucksack
- Kleine Reisetasche (für Dokumente und Geldbörse)
- Reisetasche (besser als Koffer)

UNTERKUNFTSMATERIAL

- Schlafsack (3 Jahreszeiten)
- Hüttenschlafsack (optional)
- Ohrstöpsel

ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Ersatzbatterien oder Akkus
- Sonnencreme, Lippenbalsam und After-Sun
- Mückenschutz

ESSEN/TRINKEN

- Hydrationsystem mindestens 1 l (Camelbak, Trinkflasche oder flexible Flasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Nüsse, Gels, Hydratation und ausreichend Energieriegel, Proteinriegel, Nussmischungen, Magnesiumtabletten und Erholungspräparate

REISEAUSRÜSTUNG

- Lässige Kleidung
- Pass, Visum, Bargeld, Versicherungsunterlagen, Impfpass
- Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Set und Medikamente
- Rettungsdecke
- Mobiltelefon und Uhr mit Streckentracker
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer...

FAQs

Welches Fitnessniveau ist erforderlich?

Es ist eine gute körperliche Verfassung und vorherige Erfahrung mit mehrtägigem Trekking erforderlich. Täglich werden 10 bis 14 km in großer Höhe zurückgelegt, mit Pässen zwischen 4900 und 5400 Metern. Es wird empfohlen, zuvor Trekkingtouren über 3000 m unternommen zu haben.

Ist eine Rettungsversicherung Pflicht?

Ja, es ist obligatorisch, eine Versicherung für Helikopter-Evakuierungen oder medizinische Hilfe in abgelegenen Gebieten zu haben. Bei Bedarf können wir diese organisieren.

Benötigt man ein Visum für Indien?

Ja, Staatsbürger der meisten Länder müssen vor der Reise eine e-Visa beantragen. Der Vorgang erfolgt online und wird meist innerhalb weniger Tage genehmigt.

Welche Unterkunft wird angeboten?

In Leh übernachtet man in Hotels oder Gästehäusern mit Doppelzimmern und eigenem Bad. Während des Treks schläft man in Doppelzelten mit Isomatte und Schlafsack. Es gibt ein Speisezelt, Küche und tragbare Toilette.

Welche Mahlzeiten sind inklusive?

Während des Treks sind alle Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und warme Getränke) enthalten. In Leh wird Frühstück angeboten. Eine ausgewogene und höhenangepasste Ernährung wird priorisiert.

Wie kommt man nach Leh?

Man erreicht Leh mit Inlandsflügen von Delhi zum Flughafen Kushok Bakula Rimpochee (Leh). Wir empfehlen, mindestens 2 Tage vorher anzureisen, um sich besser zu akklimatisieren.

Wann ist die beste Zeit für diesen Trek?

Von Juni bis September, wenn die Pässe schneefrei und das Wetter stabil ist. In diesen Monaten ist auch Interaktion mit den Nomaden in ihren Lagern möglich.

Kann man im Tsomoriri-See baden?

Es wird aus kulturellen und ökologischen Gründen nicht empfohlen. Der See ist für die Einheimischen heilig und seine Reinheit soll bewahrt werden.

Kann man Ausrüstung in Leh mieten?

Einige Gegenstände wie Stöcke, Schlafsäcke oder Jacken können gemietet werden. Wir empfehlen jedoch, die eigene Ausrüstung mitzubringen, um Qualität und Passform zu gewährleisten.

Wie wird das Gepäck transportiert?

Während des Treks tragen Ponys bis zu 12 kg Gepäck pro Person. Die Teilnehmer tragen nur einen leichten Tagesrucksack mit dem Notwendigen.

Was passiert, wenn ich mich nicht gut akklimatisiere?

Die Route ist für progressive Akklimatisierung ausgelegt. Bei Symptomen entscheidet der Guide, ob Ruhe, Höhenabstieg oder Aufgabe notwendig sind. Sauerstoff und Notfallkommunikation stehen zur Verfügung.

Gibt es Mobilfunkempfang während des Treks?

Nein. Empfang gibt es nur in Leh. Während des Treks nutzen wir Satellitenkommunikation oder Walkie-Talkies für Notfälle.

Sind Impfungen für eine Reise nach Ladakh nötig?

Keine Pflichtimpfungen, aber Tetanus und Hepatitis A werden empfohlen. Bitte konsultieren Sie Ihr Reisemedizinzentrum.

Welches Wetter ist während des Treks zu erwarten?

Sonnige, trockene Tage (10 °C bis 20 °C), kalte Nächte (-5 °C bis -10 °C). In hohen Pässen kann starker Wind auftreten. Warme Kleidung ist essentiell.

Kann man den Aufenthalt in Leh verlängern?

Ja, wir können helfen, zusätzliche Nächte, kulturelle Besuche oder Ausflüge ins Indus-Tal oder zum Kloster Hemis zu organisieren.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

