



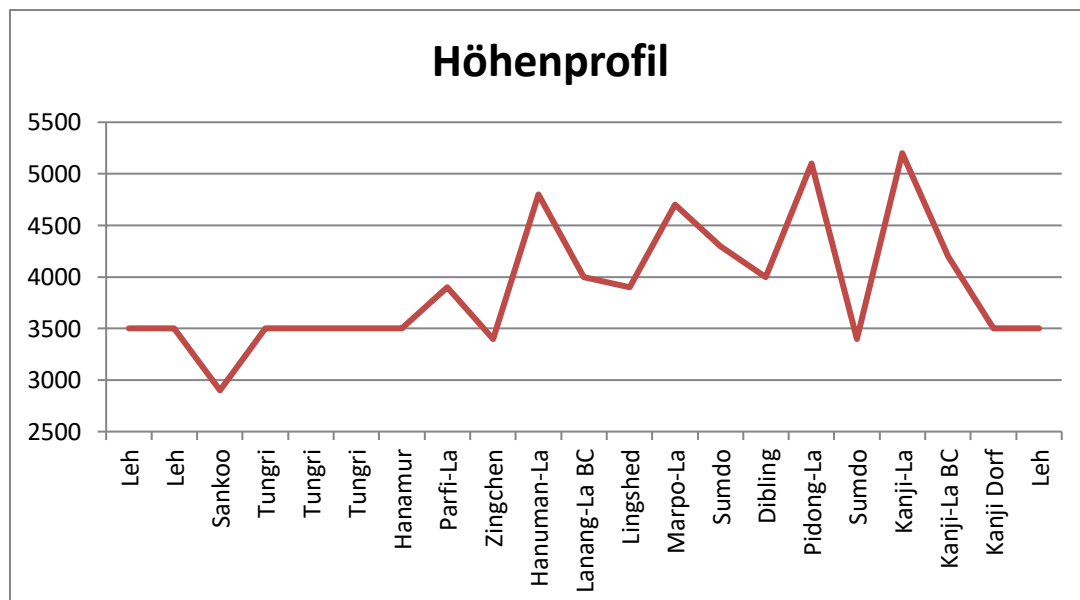
SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

ZANSKAR-REISE 2020

Trekking Zanskar Tal: von Hanamur nach Kanji

Über hohe Pässe, durch abgelegene Dörfer und einsame Täler





SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

ZANSKAR-REISE 2020

1. Tag, Montag 17.08.2020: Ankunft in Leh

Am frühen Morgen sind jeweils die Flüge nach Leh. Dort werden Sie in einem einfachen Guesthouse willkommen geheissen. Auf dem Programm steht Ausruhen, Entspannen und je nach Energie gemütliches Spazieren durch die Gassen und Märkte von Leh.

2. Tag, Dienstag 18.08.2020: Klöster von Ladakh

Kultureller Tag mit Besuch der eindrücklichsten buddhistischen Klöster in Ladakh. Ganz kurze Spaziergänge hoch zu den Klöstern hoch.

3. Tag, Mittwoch 19.08.2020: Jeep-Reisetag von Leh nach Sankoo

Heute ist der erste Reisetag. Unterwegs werden wir die schönen Klöster und Dörfer vom Sham Tal sehen und teils besuchen. Übernachtung in Sankoo im Zelt.

4. Tag, Donnerstag 20.08.2020: Jeep-Reisetag Sankoo nach Tungri (3500m)

Mit guten Jeeps fahren wir auf ungepflasterten Strassen bis ins Zanskar Tal ins Dorf Tungri. Auf der Strecke fahren wir an eindrücklichen Gletschern vorbei, überqueren den Penzi-La Pass (4400m), sehen wunderschöne Landschaften und die berühmten 7000er Nun und Kun. Übernachtung in Tungri im Zelt.

5. Tag, Freitag 21.08.2020: „Medizinischer Tag“ in Tungri und Padum

Wir sehen uns das Medical Aid Center in Tungri an und lernen das Zanskar Rescue Team kennen inkl. des traditionell tibetischen Arztes. Am Nachmittag Besuch des staatlichen Spitals.

6. Tag, Samstag 22.08.2020: Kultureller Tag in Tungri

Wir haben Einblick in das Dorf, die Feldarbeit und bereiten den Teaching Tag vor. Am Nachmittag Besuch des Nonnenklosters oberhalb von Tungri. Die buddhistischen Nonnen werden mit ihrer Freundlichkeit und ihrer guten Laune einen prägenden Eindruck hinterlassen!

7. Tag, Sonntag 23.08.2020: Teaching-Tag in Tungri

Heute ist der praktische Ausbildungstag von den SGGM Mitgliedern an die Mitglieder des Zanskar Rescue Teams und auch an sonstiges interessiertes medizinisches Personal aus dem Zanskar Tal. Das Thema des Teaching wird Traumatologie sein, wobei das genaue Programm noch je nach Profil der Reiseteilnehmer festgelegt wird.

8. Tag, Montag 24.08.2020: Von Tungri nach Hanamur Dorf (3500m) (1. Trekkingtag, 2 h)

Wir fahren am morgen früh von Tungri los Richtung Sham Seitental in Zanskar. Auf dem Weg besuchen wir das eindrückliche in den Fels gebaute buddhistische Kloster in Karsha. Nach einer 3 stündigen Fahrt im Jeep erreichen wir das Dorf Pidmo. Von dort aus führt eine kurze Wanderstrecke entlang dem Ufer des Zanskar Flusses zum Zeltplatz vom Dorf Hanamur (3500m).

9. Tag, Dienstag 25.08.2020: Von Hanamur Dorf nach Zingchen Camp (3400m) (2. Trekkingtag, 5-6 h)

Wir steigen zum Parfi-la Pass 3900m auf und geniessen die Sicht. Danach Abstieg bis zur Stupa und Übernachtung im Zingchen Camp.



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

ZANSKAR-REISE 2020

10. Tag, Mittwoch 26.08.2020: Von Zingchen (3400m) bis Lanang-La Base Camp (4000m) (3. Trekkingtag, 7-8h)

Heute überqueren wir einen relativ hohen Pass, den Hanuman-la Pass 4800m. Von dort aus genießen wir die wunderschöne Aussicht. Von weitem sehen wir auch das Dorf Lingshed, das wir am nächsten Tag erreichen werden. Wir übernachten im Lanang-La Base Camp.

11. Tag, Donnerstag 27.08.2020: Von Lanang-La Base Camp (4000m) nach Lingshed (3900m) (4. Trekkingtag) (3h)

Heute nehmen wir es etwas gemütlicher. Wir wandern nur 3h und nachher haben wir Zeit zum Ausruhen, Entspannen und das Dorf Lingshed mit seinem schönen Kloster zu erkunden. Hier haben wir auch die Gelegenheit wieder mal Körper und Kleider im Bach zu waschen.

12. Tag, Freitag 28.08.2020: Von Lingshed (3900m) nach Sumdo (4300m) (5. Trekkingtag) (5-6h)

Heute überqueren wir den Marpo-La Pass (4700m) und haben die Chance Wildtiere zu beobachten wie z.B. das Himalaya Blue Sheep, Steinböcke oder sogar mit grossem Glück Schneeleoparden. Ein steter Abstieg ins Tal führt uns nach Sumdo, eines der entlegensten Dörfer in Ladakh.

13. Tag, Samstag 29.08.2020: Von Sumdo (4300m) nach Dibling (4000m) (6. Trekkingtag) (5-6h)

Wir wandern entlang des Flusses, den wir mehrmals überqueren müssen, bis ins Dorf Dibling. Der Fluss hat im Herbst zum Glück nur noch wenig Wasser. Übernachtung im abgelegenen Dorf Dibling, wo sich auch ein kleines Kloster befindet.

14. Tag, Sonntag 30.08.2020: Von Dibling nach Sumdo (ein anderes Sumdo! 3400m) (7. Trekkingtag) (6h)

Wir steigen stetig das Dibling Tal hoch und überqueren dann den hohen Pidong-la Pass (5100m). Danach erneuter Abstieg ins Tal und nach einer Flussüberquerung erreichen wir ein gutes Camp in Sumdo.

15. Tag, Montag 31.08.2020: Von Sumdo (3400m) nach Kanji-la Basecamp (4200m) (8. Trekkingtag) (6-7h)

Wir folgen im Aufstieg einem schönen Canyon und überqueren dann den eindrücklichen Kanji-la Pass, der 5200m hoch ist! Vom Pass sieht man die Ladakh Bergkette, die imposanten 7000er Nun und Kun und bei gutem Wetter auch die Berge des Karakorum.

16. Tag, Dienstag 01.09.2020: Von Kanji-La Base Camp (4200m) nach Kanji Dorf (3500m) (9. Trekkingtag) (5-6h)

Unser letzter Trekking Tag ist relativ kurz. Wir wandern das Tal runter und folgen dann dem Flussbett des Kanji Flusses. Eventuell haben wir auch das Glück Wildtiere zu beobachten. Wir campieren im Dorf Kanji.



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

ZANSKAR-REISE 2020

17. Tag, Mittwoch 02.09.2020: Reisetag von Kanji (3500m) nach Leh (4 Stunden Fahrt)

Wir fahren mit dem Jeep nach Leh. Auf dem Weg können wir wieder ein paar Klöster besuchen wie z.B. Alchi, ein sehr altes und bekanntes Kloster wo Wandmalereien zu bewundern sind.

18. Tag, Donnerstag 03.09.2020: Leh, Reservetag

Wir haben viel erlebt und gesehen in den letzten Tagen. In Leh geniessen wir die freie Zeit zum Ausruhen, Entspannen und ev. ein schönes Souvenir oder ein paar Gebetsfahnen am Bazar zu finden. Bei Interesse auch Besichtigung des alten Königspalastes über Leh. Am Abend gehen wir zusammen fürs Abschlussessen aus.

19. Tag, Freitag 03.09.2020: Abreisetag

Individuelle Abreise oder auf Wunsch: Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen für den spektakulären Flug über dem Himalaya nach Delhi.

