



SGGM | SSMM

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

ZANSKAR-REISE 2020

Allgemeine Informationen zur Reise

Zanskar ist ein entlegenes Tal im indischen Himalaya, das der Region Ladakh zugehört. Auf einer Höhe von 3500m leben 14'000 Menschen mehrheitlich von der Landwirtschaft. Kulturell ist die Region tibetisch-buddhistisch geprägt. Nach der Ankunft in Leh, dem Hauptort in Ladakh, folgt eine kurze Erholung vor der langen Überlandfahrt Richtung Zanskar. Im Dorf Tunгри entdecken wir das lokale Leben und haben einen Einblick in das Gesundheitssystem. Ferner lernen wir das Zanskar Rescue Team-Projekt kennen und werden mit den Mitgliedern des Rescue Team einen praktischen Weiterbildungstag zum Thema «Traumatologie» durchführen.

Nach all den Eindrücken im Dorf folgt ein abwechslungsreiches Trekking durch abgelegene Dörfer, einsame Täler und über hohe Pässe. Wir geniessen 10 Tage abseits touristischer Trekkingrouten, bevor wir wieder in Leh ankommen. Einmalig an dieser Reise sind die Nähe zur lokalen Bevölkerung, der Einblick ins Gesundheitssystem und die abwechslungsreiche Trekkingroute!

Reisedatum ab/bis Leh: 17.08. – 03.09.2020

Treffen am 17.08.2020, 14 Uhr, in Leh
(genaue Adresse wird zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen
(bei grossem Interesse besteht die Möglichkeit, einen weiteren Reiseternin anzusetzen)

Detailprogramm: Siehe separates Dokument

Anforderungen: Mittelschweres Trekking, Tagesrucksack wird selber getragen, Toleranz für lange Überlandfahrten auf holprigen und teils exponierten Strassen, Toleranz für einen sehr einfachen Lebensstil

Kosten: Pauschal ab/bis Leh CHF 2100 für SGGM-Mitglieder, sonst CHF 2500

Diese Kosten beinhalten:

- Lokale Reiseleitung (englisch-sprechend)
 - Übernachtungen in Guesthouse (Doppelzimmer) mit Halbpension sowie auf Campingplätzen in 2 Personenzelten gemäss Programm
 - Vollpension
 - Löhne für Guide und Trekkingbegleitmannschaft inkl. Lasttiere (Pferde/Esel)
 - Eintritte für die im Programm aufgeführten kulturelle Besichtigungen
 - Trekkingmaterial: 2-Personenzelte, Ess- und Kochzelt, WC-Zelt, Klapptisch/Stühle, Kochmaterial und Geschirr, Schaumstoffmätteli
 - Überlandfahrten
 - Vorbereitungstreffen in der Schweiz
-



SGGM | SSMM

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

ZANSKAR-REISE 2020

Bemerkung zu den Kosten:

Dies ist ein non-profit Preis und deckt die reinen Reise/Trekkingkosten vor Ort. Allfällige Überschüsse werden an das lokale Gesundheitsprojekt «Zanskar Rescue Team» gespendet.

Nicht inbegriffen:

- Flüge Schweiz – Delhi – Leh und retour (ca. 1000 – 1200 CHF)
- individuelle Mittagessen/Mahlzeiten in Restaurants in Leh
- Süssgetränke und alkoholische Getränke
- Trinkgelder (ca. 150 CHF pro Person, je nach Anzahl Teilnehmer und Zufriedenheit mit der Begleitmannschaft)
- Visum Indien
- Versicherungen
- Notfallapotheke. Auf dem Trekking wird keine Sauerstoffflasche mitgeführt (in Tungri und Padum steht limitiert O2 zur Verfügung).

Bemerkung zu den Flügen:

Auf Wunsch können diese via Partner-Reiseagentur in der Schweiz gebucht werden +/- Versicherung.

Kommunikation: In Ladakh und speziell in Zanskar sehr eingeschränkt. CH-SIM-Karten funktionieren in Ladakh/Zanskar nicht. Unsere lokale Begleitmannschaft hat Mobiltelefone; das lokale Mobiltelefonnetz ist jedoch sehr unzuverlässig. Satellitentelefone sind strikt verboten. In Leh ist in der Regel Internetzugang möglich (z.T. mehrstündige Unterbrechungen).

Material: Trekkingausrüstung (detaillierte Liste folgt separat nach Anmeldung)

Anmeldeschluss: 31.12.2019

Anmeldung: Der ausgefüllte Anmeldetalon ist per Post oder Mail an das Sekretariat der SGGM zu senden.

Weitere Informationen: Alle Informationen zur Reise sind auf unserer Homepage aufgeführt. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Rebecca Hertzog: zanskar2020@sggm-ssmm.ch

Vorbereitungstreffen: Nach Anmeldeschluss wird ein Vorbereitungstreffen am 21. Februar 2020, 19 Uhr, in Bern stattfinden. Der Ort wird den Teilnehmern separat mitgeteilt.
