...bridging cultures since 1999

Uttarakhand Garhwal:
Spektakuläre Gletscherwelt Trekkingreise

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

2-3 | 9 x | 4 x | 4500 m

Auf alten Pilgerpfaden zu den Quellen des Ganges

Gruppenreisedaten: https://www.terralaya.com/de/gruppenreisen.php
Individualreisen: ab 1 Person auf Anfrage: info@sikkim.ch



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Zum spektakulären Eisgipfel Shivling (6540 Meter)
- Trekking auf Pilgerpfaden
- Zu den Quellen des Ganges, dem heiligsten Fluss Indiens
- Zeltcamp auf der Wiese von Tabovan am Fusse des Shivlings
- Pilger, Sadhus und gelebte Spiritualität

Aus dem Tiefland von Indien reisen wir zu den heiligen Städten Haridwar und Rishikesh. Wir folgen dem Ganges und erreichen den kleinen Ort Gangotri inmitten der grandiosen Bergwelt des Garhwal Himalaya. Dieser ist einer der vier heiligsten Pilgerorte für Hindus im Himalaya und Ziel vieler Pilger und Sadhus.
Seit Tausenden von Jahren wird dieser Weg gegangen und auch wir machen uns auf zu einem mehrtägigen Trekking zu den Quellen des Ganges, welcher in Gaumukh (Kuhmaul) aus dem Gletscher entspringt. Wo sich die Pilger und Sadhus im eisig kalten Wasser die Sünden vom Leibe waschen, steigen wir weiter auf zu einem der schönsten Plätze im ganzen Himalaya, zur «Blumenwiese» von Tabovan. Diese liegt am Fusse des heiligen Berges Shivling. Hier sind wir umgeben von spektakulären Eisgipfeln, Gletschern und sprudelnden Bächen. Diesen eindrücklichen Ort möchte man gar nicht mehr verlassen.

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

Reiseroute

Reiseroute



Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

...bridging cultures since 1999

Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

1. Tag: Flug nach Delhi

Der Direktflug mit der Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in gut 7 ½ Stunden nach Delhi in die Hauptstadt Indiens. Wir verbringen die Nacht in einem Hotel in Delhi.
Übernachtung im Hotel in Delhi. Flugzeit 7 ½ Std.

2. Tag: Millionenmetropole Delhi

Nach unserer späten Ankunft ist heute nicht allzu früh Tagwacht. Nach einem gemütlichen Frühstück besuchen wir einige der Sehenswürdigkeiten von Delhi wie Humayun Tomb, India Gate, Connaught Place etc. Nirgends kann man das pralle Leben Indiens so erfahren wie in den Millionenstädten. Delhi mit seinen vielen Eindrücken, schönen und weniger schönen, ist überwältigend. So geniessen wir die Ruhe in den verschiedenen Gartenanlagen auf unserem Weg.
Übernachtung im Hotel in Delhi. (F,M,A)

3. Tag: Rishikesh, heilige Stadt am heiligen Fluss

Wir verlassen Delhi und fahren an den Fuss des Himalayas nach Rishikesh. Hierhin pilgern unzählige hinduistische Gläubige, um im Fluss Ganges rituelle Waschungen zu vollziehen. Viele hinduistische Lehrer haben hier ihre Ashrams gegründet, wo sich deren Anhänger aus der ganzen Welt einfinden. Der bekannteste ist wahrscheinlich der Ashram von Maharishi Mahesh Yogi, wo sich auch die Musiker der Beatles haben «inspirieren» lassen. Spannend für uns ist der Abend, wo Gläubige während einer Opferzeremonie viele Kerzenlichter auf dem Ganges schwimmen lassen.
Übernachtung im Hotel in Rishikesh (300 Meter). Fahrzeit 5 – 6 Std. (F,M,A)

4. Tag: Durch den Himalaya

Immer tiefer in die Berge des Himalayas fahren wir mit Fahrzeugen nach Uttarkashi, einer kleinen Stadt im schönen Bahirati Tal. Dieses Städtchen hat einen lebhaften Basar, ist es doch beliebter Stopp der hinduist
Übernachtung in einfachem Gasthaus in Uttarkashi (1150 Meter). Fahrzeit 6 Std. (F,M ischen Pilger auf dem Weg zu den vier heiligen Stätten im indischen Himalaya.,A)

5. Tag: Bergdorf auf 3000 Metern Höhe

Stetig steigt die Bergstrasse an bis nach Gangotri, dem kleinen, früher nur sehr schwer zugänglichen Pilgerort. Herzstück des Ortes ist ein Tempel aus Granit, welcher der Flussgöttin Ganga geweiht ist. Hier ist sie, laut einer Legende, vom Himmel auf die Erde herab gestiegen. An den Ghats, den Treppen zum Fluss, reihen sich die gläubigen Hindus aneinander, um sich im kalten Wasser zu waschen. Dieser Ort liegt auf über 3000 Metern Höhe und ist von schönen Wäldern umgeben.
Übernachtung in einfachem Gasthaus in Gangotri (3050 Meter). Fahrzeit 4 Std. (F,M,A)

6. Tag: Wanderung in der Umgebung von Gangotri

Heute unternehmen wir eine Wanderung in der schönen Umgebung von Gangotri, um uns an die Höhe zu akklimatisieren. 4 – 5 Stunden wollen wir unterwegs sein und am Nachmittag nach Gangotri zurückkehren. Die Zeit bis zum Abend haben wir zu unserer freien Verfügung.
Übernachtung in einfachem Gasthaus in Gangotri (3050 Meter). Wanderung 4 – 5 Std. (F,M,A)

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

7. Tag: Trekking Start

Heute Morgen starten wir unser Trekking auf der alten Pilgerroute in Richtung der Quellen des Ganges. Seit Tausenden von Jahren wird dieser Weg von hinduistischen Pilgern begangen. Der Weg steigt sanft an und führt uns durch Wälder mit Nadel- und Laubbäumen. Auf unserem Weg treffen wir immer wieder auf hinduistische Pilger, Yogis und Sadhus, welche teilweise barfuss und nur in Tücher gehüllt sind. An einem der kleinen Dhabas unterwegs können wir uns mit einem indischen «Chai», einem gesüssten Milchtee mit Gewürzen, für den weiteren Aufstieg stärken. In Bhujbasa stehen einige Ashrams, wo die indischen Pilger übernachten. Um diesen nicht die häufig knappen Betten streitig zu machen, haben wir unsere eigenen Zelte mit dabei. Von hier aus haben wir einen schönen Ausblick auf die 6000er der Baghirati-Berge.
Übernachtung im Zelt in Bhujbasa (3600 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

8. Tag: Zu den Quellen des Ganges

Von Bhujbasa sind es ungefähr zwei Stunden zu den Quellen des Ganges. Unterwegs haben wir wunderschöne Ausblicke auf den 6540 Meter hohen Gipfel des Shivlings. Dieser formvollendete Berg ist einer der schönsten im ganzen Himalaya. Dieser Berg gilt als Lingam von Lord Shiva, einem der drei Hauptgottheiten im Hinduismus. Die indischen Pilger streben alle Richtung Gaumukh (Kuhmaul). So heisst der Ort, wo der Ganges aus dem Gletscher entspringt. Interessiert schauen wir dem spannenden Treiben und den Pilgern zu, welche hier an ihrem heiligsten Ort angelangt sind und rituelle Waschungen im eisigkalten Wasser vollziehen.
Anschliessend steigen wir über Moränenschutt auf, zur Wiese von Tabovan auf ca. 4300 Metern Höhe. Inmitten von Bergblumen und sprudelnden Bächen stellen wir unsere Zelte auf. Dies ist einer der eindrücklichsten Zeltplätze im ganzen Himalaya, mit einem überwältigenden Blick auf den Shivling und die 6000er der Baghirati Berge, welche in den letzten Jahren Ziel einiger, westlicher Expeditionen waren.
Übernachtung im Zelt in Tabovan (4300 Meter). Trekking 5 Std. (F,M,A)

---

9. Tag: Inmitten der Eisriesen

Den Sonnenaufgang am Shivling werden wir wohl in unserem Leben nie mehr vergessen. Anschliessend geniessen wir den Tag in dieser grandiosen Bergwelt, welche mit Superlativen kaum zu beschreiben ist. Wer Lust hat, steigt mit dem lokalen Führer auf zum Meru Gletscher oder einem anderen schönen Aussichtspunkt in der Umgebung.
Übernachtung im Zelt in Tabovan (4300 Meter). optionale Wanderung 4 – 6 Std. (F,M,A)

---

10. Tag: Abstieg nach Chirbasa

Noch einmal geniessen wir den Sonnenaufgang und den Blick über die 6000er. Unsere lokale Mannschaft verwöhnt uns mit einem ausgiebigen Frühstück und anschliessend steigen wir steil über die Moräne ab in Richtung Gaumukh. Wir wandern weiter nach Chirbasa, wo wir unsere letzte Nacht im Zelt verbringen werden.
Übernachtung im Zelt in Chirbasa (3600 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

11. Tag: Zurück nach Gangotri und weiter nach Uttarkashi

Wir steigen ab ins Dorf Gangotri. Hier verabschieden wir uns von unserer lokalen Mannschaft, welche während den letzten Tagen unsere treuen Begleiter waren. Mit unseren Fahrzeugen fahren wir zurück in tiefere Regionen nach Uttarkashi, wo wir die Nacht verbringen werden.
Übernachtung in einfachem Gasthaus in Uttarkashi (1150 Meter). Trekking 2 – 3 Std. Fahrzeit 4 Std. (F,M,A)

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

12. Tag: Wir verlassen den indischen Himalaya

Wir verlassen den indischen Himalaya und erreichen gegen Abend die Pilgerstadt Haridwar, wo wir die Nacht verbringen werden. Wir sind dankbar, dass jetzt im Herbst, nach dem Monsun, die Temperaturen im Flachland im angenehmen Bereich sind.
Übernachtung im Hotel in Haridwar (300 Meter). Fahrzeit 6 Std. (F,M,A)

---

13. Tag: Heilige Stadt Haridwar

Haridwar gehört zu den vier heiligen Orten, die Schauplatz der grössten Wallfahrt in Indien sind. Die Kumbh Mela findet nur alle 12 Jahre statt in Haridwar, das letzte Mal war 2010. Am wichtigsten Tag des Festes im 2010 sollen mehr als 10 Millionen Hindus in Haridwar ihre rituellen Waschungen im Ganges vollzogen haben.
Das wichtigste Heiligtum ist der Dakhsa Mahadev Tempel. Highlight in Haridwar sind die zahlreichen Badeghats. Die wichtigsten Badeghats sind diese von Har-Ki-Pauri. Im Schrein soll sich ein Fussabdruck von Vishnu befinden. Schön ist ein Besuch am frühen Abend zur Arti-Zeremonie. Pilger lassen aus Blättern gefaltete Blumenschiffchen mit brennenden Kerzen auf dem Ganges schwimmen.
Übernachtung im Hotel in Haridwar (300 Meter). (F,M,A)

---

14. Tag: Zurück nach Delhi

Heute fahren wir zurück in die Hauptstadt Indiens. Dort haben wir in einem Hotel ein Zimmer zum Duschen und Frischmachen zu unserer Verfügung. Nach dem Abschlussessen werden wir am späteren Abend zum Flughafen gebracht, wo wir nach Mitternacht zurück in die Schweiz abfliegen werden.
«Wash'n change room» im Hotel in Delhi. Fahrzeit 4 – 5 Std. (F,M,A)

---

15. Tag: Zurück in die Schweiz

Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz, wo wir frühmorgens in Zürich landen.
Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.
Flugzeit 8 ½ Std.

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.
Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

Reiseleitung, Anforderungen und Infos zu Garhwal

Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

Unser Kommentar zur Reise

Die Quellen des Ganges sind für die Hinduisten einer der wichtigsten Pilgerorte, für westliche Besucher aber immer noch relativ unbekannt. Eindrückliches, spirituelles Leben an unserem Weg und einige der spektakulärsten Gipfel im Himalaya. Der 6540 Meter hohe Shivling ist formvollendet und gilt als «Matterhorn im Himalaya». Diese Reise ist kulturell und landschaftlich sehr spannend.

Anforderungen

- Leichtes bis mittelschweres Trekking, 1 Tagesetappe von 2 – 3 Std., 5 Tagesetappen von 4 – 6 Std.
- Meist gute Wege, kurzer, steiler An- und Abstieg über Gletschermoränen nach Tabovan.
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
- Überlandfahrten von 4 – 6 Stunden in Fahrzeugen oder im Zug.
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

Garhwal Himalaya

Viele Trekker und Bergsteiger beschreiben Garhwal als eine der schönsten Regionen im Himalaya mit vielen schneebedeckten 6000 und 7000 Meter hohen Gipfeln. Hier steht die Nanda Devi, mit 7816 Metern der höchste Berg Indiens. In Garhwal entspringt auch der heilige Fluss Ganges und vier wichtige Pilgerorte des Hinduismus befinden sich hier. Im Westen ist diese Region aber noch relativ unbekannt und wird nur von wenigen Touristen besucht. Viele vergleichen Garhwal mit dem Nepal der 70er-Jahre. Dadurch ist einerseits noch viel authentisches Leben zu entdecken, andererseits ist aber die touristische Infrastruktur nur sehr eingeschränkt oder nicht vorhanden.

.

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

...bridging cultures since 1999

Unterkünfte, Zeltübernachtung und Ausrüstung

Unterkünfte

In Delhi, Rishikesh und Haridwar übernachten wir in einem guten Gasthaus oder Mittelklassehotel. In Uttarkashi und Gangotri sind die Unterkünfte deutlich einfacher. Wir logieren in kleinen Hotels oder einfachen. WC und Dusche sind in der Regel im Zimmer (in Ausnahmefällen auf der Etage).

Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in geräumigen Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen. Es ist die 3-Personen-Variante eines Zeltes von Jack Wolfskin oder von Exped und je nach Buchung belegen wir die Zelte entweder zu zweit oder einzeln. Gepäck kann im geräumigen Vorzelt oder auch im Inneren des Zelts untergebracht werden.
Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefässen mitführen.
In den Hotels und Restaurants sind Mineralwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee, Kaffee (Instant) und heisse Schokolade.

Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

Klima

Frühling (März – Mai)	Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Reise- und Trekkingsaison.
Monsun (Juni – Mitte Sept.)	Viel Niederschlag und Wolken. Üppige Vegetation. «Trockene» Gebiete wie Spiti können besucht werden, da sie von den hohen Bergen weitgehend vom Monsun abgeschirmt sind. Wegen des Monsuns kann es aber bei Fahrten in diese Gebiete zu Verzögerungen wegen Erdrutschen etc. kommen.
Herbst (Mitte Sept. – Ende Nov.)	Ideale Reise- und Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland, angenehmen Temperaturen in mittleren Höhen von 3000 bis 4000 Metern und kühlen oder kalten Temperaturen in grösseren Höhen.
Winter (Dez. – Feb.)	Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 3000 bis 4000 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein.

Zu dieser Reise

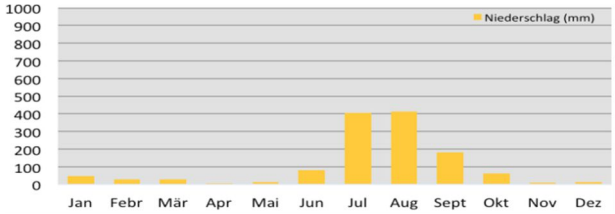
Oktober ist eine schöne Zeit mit vielfach guter Bergsicht. Im Flachland können die Temperaturen noch sehr warm sein. In höheren Lagen ist es angenehme und in den höchsten Lagern kann es auch kühl oder kalt werden. In der Nacht kann die Temperatur unter null Grad fallen in Höhen von 4000 Metern und darüber. Schnee um diese Jahreszeit ist selten, in der Regel herrscht recht stabiles Wetter.

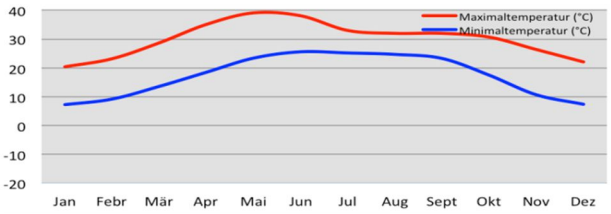
Klimaverschiebungen

Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

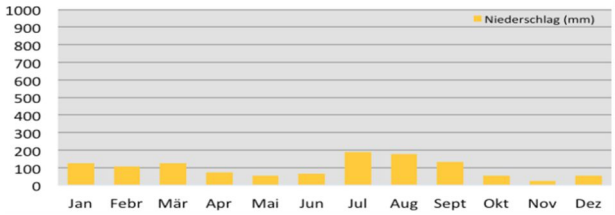
Klimadiagramme

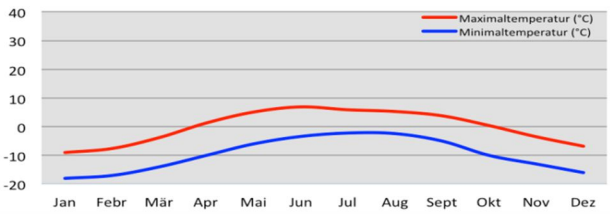
Rishikesh (300 Meter)





Tabovan (4300 Meter)





Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf

Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Indien, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro zu vereinbaren.

Terralaya Travels • PO Box 20 • Head Post Office • 737101 Gangtok • Sikkim • India

terralaya@sikkim.ch
info@sikkim.ch
M: India: +91 94343 82036, 98320 79320, 97330 06595
O: India: +91 (0)3592 252516
M: Switzerland: +41 79 937 33 20

www.terralaya.com
www.sikkim.ch
www.yetilaya.com
www.himalayanhomestay.com
SKYPE: helen.kampf