

# MOUNTAINBIKE REISEN

## PRIVATE MOUNTAINBIKE REISE DURCH LADAKH / INDIEN

Nach der Akklimatisierung in Leh, mit Radtouren und einer optionalen Raftingtour, beginnt diese 473 km lange Tour und führt entlang an Dörfern und Klöstern durch Wälder, Steinwüsten und hochalpine Ebenen. Auf dem „Dach der Welt“ überfahren wir die höchsten befahrbaren Pässe der Erde mit eindrucksvollen Ausblicken auf den Himalaya. Auf der Route wechseln sich lange Aufstiege, flache Hochplateaus und grandiose Abfahrten ab. Nachdem der Rohtang-Pass erklommen wurde, geht es über Serpentinaen downhill in das fruchtbare und grüne Kullu Tal nach Manali.

REISENAME	<b>LADAKH BY BIKE</b>
DAUER	<b>z.B. 14 TAGE</b>
REISETYP	<b>FAHRRADREISE</b>
SCHWIERIGKEIT	<b>SCHWER</b>
TEILNEHMER	<b>AB 1 PERSON</b>
TERMINE	<b>WUNSCHTERMIN</b>

## PREISE & LEISTUNGEN

Preise in Ladakh sind abhängig von den gebuchten Unterkünften, Ihrem Reiseterrn, der Reiselänge und Ihrer Teilnehmerzahl. Gerne unterbreiten wir Ihnen individuelle Angebote für Ihre Wunschdaten.

Im Preis enthalten: Flughafentransfers, 13 ÜN (Hotels, Gästehäuser und Zelt) inkl. Vollpension, Sightseeing-Programm in Leh und Umgebung, Englischsprachiges Support-Team mit Scouts, Koch, Begleitfahrzeug, 2 Pers.-Bergzelte mit Matratzen, Aufenthalts-, Küchen- Toilettenzelt, Ersatz-Mountainbike & Notfall-Flaschensauerstoff, Reiseunterlagen

Nicht enthalten: Flüge (über uns buchbar), Visagebühren, Flughafen- und Ausreisesteuern, Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke, Fakultative Ausflüge, Foto- & Videogenehmigungen, Trinkgelder, Reiseversicherungen, Nicht genannte Leistungen, Mountainbike (kann vor Ort ausgeliehen werden)

## EINREISE, GESUNDHEIT & SICHERHEIT

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Bestimmungen zur Einreise und Sicherheit unter: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Impfungen: Keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), ggf. Hepatitis A/(B). Weitere Informationen zu den aktuellen Bestimmungen erhalten Sie bei den Tropeninstituten.

## BESTE REISEZEIT & PROGRAMMHINWEISE

Ganzjährig buchbar zum Wunschtermin. Die beste Reisezeit für Ladakh ist von Anfang Juli bis Ende September. Besonders lohnend ist diese Trekkingreise mit Teilnahme an einem traditionellen Klosterfest. (Termine auf Anfrage.) Während der Akklimatisationsphase besteht die Möglichkeit, an einer optionalen Raftingtour teilzunehmen.

**Unterkünfte:** Hotels, Gästehäuser & Zelte.

**Anforderungen:** Die Strecke ist technisch relativ leicht, dafür aber konditionell sehr fordernd. Die teilweise langen Aufstiege und Abfahrten in großer Höhe mit geringem Sauerstoffanteil erfordern permanente Aufmerksamkeit und eine sehr gute Kondition. Eine gewissenhafte Vorbereitung erleichtert die erfolgreiche Durchführung. Symptome der Höhenkrankheit führen zum Abbruch der Tour. Alle Teilnehmer müssen über eine Auslandsrankenversicherung inklusive Unfallschutz und Rücktransport verfügen.

Änderungen der Reiseroute aus wichtigem Grund (zum Beispiel Behördliche Beschränkungen, Unpassierbarkeit von Pisten etc.) bleiben vorbehalten. Partnerveranstalter Rimo Expeditions. Für Buchung und Durchführung gelten die AGB.

# REISEVERLAUF IN LADAKH

## **TAG 1: Anreise nach Leh**

Eigenanreise nach Leh. Transfer zum Hotel und Freizeit.

## **TAG 2: Klöster Stakna, Thiksey und Shey**

Als Teil der Akklimatisierung findet eine erste Radtour zu den schönsten Klöstern und in die Umgebung statt.

## **TAG 3: Akklimatisations- und Raftingtour**

Transfer nach Nimo und Fahrt mit dem Mountainbike (20 km) entlang des Flusses und durch eine Schlucht nach Chilling. Optionale Möglichkeit für eine 2,5-stündige Raftingtour auf dem Fluss (Grade 3) zurück nach Nimo. Transfer nach Likir.

## **TAG 4: Tsermachen La Pass & Likir Kloster**

Eine weitere Akklimatisationstour führt auf den Tsermachen Pass (3750 Meter). Sie genießen die Aussicht auf die großartige Umgebung und fahren anschließend 50 km Downhill zum Likir Kloster. Rücktransfer nach Leh.

## **TAG 5: Über den Kardung-La Pass**

Heute erwartet Sie eine echte Herausforderung: der auf 5.380 m gelegene Kardung-La Pass ist einer der höchsten befahrbaren Pässe der Erde und der höchste Punkt dieser Tour. Für geübte Fahrer dauert die Auffahrt mind. 8-9 Std. Ihre Mühen werden hier oben mit einer grandiosen Aussicht belohnt! Danach geht es auf einer rasanten Downhill Fahrt hinab auf 3.500 m.

## **TAG 6: Ruhetag**

Heute genießen Sie die herrliche Umgebung des Camps und tanken Kraft für die weiteren Etappen.

## **TAG 7: Upshi - Rumtse**

Transfer nach Upshi und Weiterfahrt mit dem Rad in Richtung Rumtse (ca. 36 km Uphill.) Das Lager liegt auf 4.370 m.

## **TAG 8: Rumtse – Pang**

Die heutige schwere Etappe ist ca. 105 km lang und führt über den zweithöchsten befahrbaren Pass der Erde. Aufgrund der schlechten Straßenverhältnisse ist hier äußerste Vorsicht angesagt! Nach der Passüberquerung geht es Downhill durch eine spektakuläre Gebirgswüste und in die Marray Ebene. Das Camp in der Nähe von Pang erreichen Sie nach ca. 6-7 Stunden.

## **TAG 9: Pang - Sarchu**

Auf dieser 80 Kilometer langen Etappe werden 2 weitere Pässe überquert. Nach dem Frühstück geht es ca. 3 h bergauf bis zum Lachung-La auf 5065 m. Hier werden Sie wieder mit herrlichen Ausblicken belohnt, bevor es erst Downhill und dann wieder Uphill zum Namik-La Pass (4900 m) geht. Von hier fahren Sie bergab über 22 Zick-zack Kurven zum Camp in Sarchu.

## **TAG 10: Sarchu – Jispa**

Die Etappe nach Jispa beträgt 73 km und dauert ca. 5 Stunden. Kurz nach der Abfahrt in Sarchu erreichen Sie das Lahaul Tal - die Formen und Farben der umliegenden Berge sind wunderschön. Dann steigt die Strasse langsam und stetig bis zum Baralachala-Pass auf 4.800 m an. Dieser Pass bietet fantastische Ausblicke auf die Mulkila Bergkette. Abfahrt nach Patseo und Jispa inmitten schroffer Felsformationen.

## **TAG 11: Jispa - Khoksar**

Die heutige Etappe beträgt ca. 72 km und führt Sie langsam zurück in die Zivilisation. Die Umgebung und Vegetation ändert sich langsam und Sie passieren die Städte Keylong, Tandi und Sissu. Ihr Camp befindet sich in Khoksar auf 3.140 Meter.

## **TAG 12: Khoksar - Manali**

Der letzte Biketag (ca. 82 km) dauert ca. 6-7 Std. und hat es noch einmal in sich! Die Straße auf den 3.950 Meter hoch gelegenen Rohtang Pass ist meist steil und fordernd. Nach dieser letzten Herausforderung, geht es über unzählige Serpentinaen, entlang an steilen Hängen, hinunter ins Kullu Tal nach Manali. Die Landschaft ist jetzt wieder grün mit Tannenbäumen und erinnert an die Alpen, einfach nur höher und länger.

## **TAG 13: In und um Manali**

"You did it!!!! Now time to Relax!" Entspannen Sie von den Strapazen und besuchen Sie die heißen Quellen von Vashisht, den Hadimba Tempel oder die Altstadt Manalis.

## **TAG 14: Chandigarh und Abreise**

Transfer zum Flughafen in Chandigarh (ca. 7h) und individuelle Ab- oder Weiterreise.

## **HINWEISE & ANFORDERUNGEN**

**Anforderungsprofil:** Schwer

Höchster Punkt: 5380 m (Höchstes Camping auf 4300 m)

In Manali und Leh werden Unterkünfte im 2-3 Sterne Bereich reserviert. Die lokalen Mahlzeiten sind meist vegetarisch.

Für diese Mountainbike-Reise wird eine sehr gute Kondition und sichere Fahrradbeherrschung vorausgesetzt. Da die Abfahrten teilweise sehr schnell sind, die Straßenbeläge oft wechseln und der Manali-Leh Highway von vielen Fahrzeugen und LKW genutzt werden, ist eine vorausschauende und vorsichtige Fahrweise erforderlich. Spezielle MTB-Fahrtechniken werden nicht benötigt.