



© enecco.de | Andrea Hitzemann

Trekking in Ladakh

by Andrea Hitzemann/ enecco OUTDOORS

Ladakh ist eine Region des autonomen indischen Bundesstaates Jammu & Kashmir an den Grenzen zu Pakistan im Osten und Tibet im Norden. Das dünnbesiedelte, hochgebirgige Gebiet ist bekannt für die Schönheit seiner entlegenen Berge und die tibetisch-buddhistische Kultur. Ein Bericht über eine atemberaubende Trekkingtour: Andrea Hitzemann, Lisa Lindner

Ladakh is a region of the autonomous Indian state of Jammu & Kashmir on the borders Pakistan in the east and Tibet in the north. The sparsely populated area is known for the beauty of its remote high altitude mountains and the Tibetan Buddhist culture. A story of an amazing trek.



Was wirst du später bereuen nicht gemacht zu haben? Diese Frage stellte ich mir letztes Jahr, als ich die Diagnose erhielt, dass mein Herz aufgrund einer Epstein-Barr Infektion in Mitleidenschaft gezogen wurde und meine Leistungsfähigkeit ihren Tiefpunkt erreicht hatte. Als ich endlich nach einem Jahr spürte wie meine Energie zurückgekommen war, fragte ich meine Familie ob sie bereit wäre, mit mir noch einmal in den Himalaya zu gehen. Glücklicherweise willigte sie ein. Wir entschieden uns für eine 13-tägige Trekkingtour in Ladakh von Lamayuru zum Kloster Hemis, welche wir individuell mit einer lokalen Organisation planten. Selbstverständlich kann man diesen empfehlenswerten Touranbieter nun auch auf enecco finden kann.

What will you regret not having done in your life? This question I asked myself last year after receiving the diagnosis that my heart was affected due to an Epstein-Barr infection and my performance had reached its lowest point. Finally after a year my energy was returned and so I asked my family if they would be willing to go in the Himalayas with me again. Fortunately they agreed. We chased a 13 days active trekking tour in Ladakh from Lamayuru to Hemis monastery, which we planned individually with a local organization. Of course this tour operator can be recommended and became a member at enecco.

"Ihr Flug nach Leh ist gestrichen" meinte die Dame am Check-In um 2:30 Uhr morgens, als wir unser Gepäck abgeben wollten. Leh ist der höchstgelegene kommerzielle Flughafen der Welt. Aufgrund der am Nachmittag aufkommenden Bergwinde mussten alle Flüge in Leh – Ankunft wie Abflug – am Morgen abgefertigt werden. Ohne ausreichende Sicht wurde der schwierig gelegene Flughafen erst gar nicht angesteuert. An diesem Morgen hatten wir jedoch Glück. Wir buchten nachts noch auf einen Air India Flug um, welcher, nachdem es in Leh endlich zu regnen aufgehört hatte, mit fast zwei Stunden Verspätung abhob. Doch es störte uns nur wenig – die Hauptsache war endlich mit unserem geplanten Trip zu beginnen. Auf 3.500 m ließen wir es erst einmal im neu erbauten RATNA Hotel sehr, sehr ruhig angehen.

„Your flight to Leh has been cancelled“ the lady at the check-in told us at 2:30 am in the morning when we wanted to leave our luggage. Leh is the highest commercial airport in the world. Due to the emerging afternoon mountain winds, all flights in Leh – arrivals and departures – were handled in the morning. Without any sight flights will not be operated. However, on that morning we were lucky. We booked directly an Air India flight and flew two hours late after it had finally stopped raining in Leh. Luckily we arrived on that same day and were able to follow our planned schedule. On an altitude of 3.500m we took it very easy in the newly built RATNA Hotel for a couple of hours.



Am späteren Nachmittag fahren wir dann vom Hotel aus ins nahe gelegene Leh und stiegen bei bestem Wetter keuchend die Stufen auf die etwas höher gelegene Shanty Stupa. Leh und das Indus Valley lagen uns von hier aus zu Füßen. Links konnte man die Spitzkehren des 5.600 m hohen Kardung La sehen.

In the late afternoon we drove right from the hotel to the nearby Leh in best weather. We breathed hard while climbing up the few Steps up to Shanty Stupa. We enjoyed a great view of Leh and the Indus Valley. To the left we had the switchbacks of 5.600 m high Kardung La.



Nachts wachte ich auf, mein Kopf dröhnte... Ich verspürte Schüttelfrost und eine aufsteigende Übelkeit. Da waren sie, die Symptome, die ich von meinem letzten Aufenthalt in Leh und auch Lhasa noch in Erinnerung hatte. Diesmal zögerte ich nicht lange und nahm ein entsprechendes Medikament, um den Körper zu unterstützen mit dem Druckausgleich klar zu kommen. Es war die Höhe, welche diese Probleme verursachte. Schnell schlief ich wieder ein. Nach dem Aufwachen ging es mir deutlich besser. Der Appetit war noch nicht wieder da, doch die Kopfschmerzen hatten nachgelassen. Dieser Tag stand ganz im Zeichen der Akklimation, wir besichtigen drei Klöster und den Königspalast in Shey.

At night I woke up, my head was booming... I felt chills and a rising nausea. Since these were the symptoms I knew from my last stay in Leh and Lhasa, I didn't hesitate to take the right medicine immediately to support my body of handling this situation. It was the altitude which was causing these problems to me. Immediately I felt asleep again. After waking up, I felt much better. My stomach was still not in a good condition, but the headaches had decreased significantly. This day was dedicated to acclimation – we visited three monasteries and the Royal Palace in Shey.



Am nächsten Tag verließen wir die Zivilisation und fuhren nach Lamayuru, dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Unterwegs besichtigten wir die Klosteranlage in Alchi sowie später das Kloster Lamayuru. Das Licht verwandelte die umliegende Mondlandschaft in eine Märchenkulisse. Nach der ersten Nacht im Zelt besuchten wir morgens eine Kinderpuja. Eine Puja ist eine religiöse Zeremonie, in der Tanten mit der Begleitung von Instrumenten rezitiert werden. Wir waren willkommen und nahmen neben einer alten Ladakhi hinten am Boden Platz. Noch lange hallten die Gesänge in unseren Köpfen nach, als wir nun zu unserem ersten Minipass auf 3.900m hinaufstiegen. Beißend kalter Wind vertrieb uns schnell von diesem Ort mit den vielen Gebetsfahnen. Ab diesem Nachmittag hatten wir unsere Lasttiere bei uns und unsere 14-jährige Tochter ein Reitpferd. Schon am dritten Tag überquerten wir einen 4.900 m hohen Pass ohne Probleme. An den nächsten zwei Tagen hatten wir jedoch teils heftigere Regenfälle – Niederschläge welche weiter unten für massive Überschwemmungen in Srinagar sorgten. Doch davon bekamen wir auf der ganzen Tour nichts mit, denn die Handys funktionierten nicht. Ab und an gab es Satellitentelefone, die bei Regen jedoch auch keinen Empfang hatten. Meistens regnete es nachts an stärksten, sodass wir tagsüber die engen Schluchten passieren konnten. Am sechsten Tag erreichen wir das wärmere Chilling auf 3.200 m. Zeit für eine Dusche am Wasserfall.

The next day we left civilization and drove to Lamayuru, trail head of our trekking tour. Along the way we visited the monastery complex in Alchi and later on the monastery Lamayuru. The light turned the surrounding moonscape into a magical setting. After one first night in a tent we visited a childrens puja early in the morning. A puja is a religious ceremony, which declaims tantras and which is accompanied with music. We were welcome and took place on the floor right beside an old lady from Ladakh. Long time after this experience we could still hear the chants in our head. We climbed on to the first mountain pass to 3.900 m. The nippy cold wind dislodged us very fast from this place with all the famous prayer flags. From that point in the afternoon on we had some pack animals with us and our 14-years old daughter a horse to ride on. Right on the third day we crossed a 4.900 m mountain pass without any troubles. But the next two days heavy rains surprised us – precipitations which caused a massive flooding down in the valleys in Srinagar. We had heard of it later on, both mobile phones and satellite phones didn't work. Most of the time the rain felt down strongest at nighttime, so we could pass the tight ravines by day. At day six we arrived at the warmer Chiling on 3.200 m. Time for a relaxing shower at the falls.





350 kleine Mischlingshunde der Marke Schleich reisten mit uns. Wir durften den Kindern hier in Ladakh eine Freude machen. Die Firma Schleich, mit der ich arbeite, gab sie mir vertrauensvoll mit auf die Reise. Auch zwei älteren Herren und einem Mönch entlockte ich ein unglaubliches Lächeln, als ich ihnen einen Hund schenke. Ansonsten verteilten wir die Hunde an Kinder, welche wir in den Dörfern antrafen oder wir übergaben sie den Lehrern in den Schulen. Ein Mädchen rannte laut schreiend über einen riesigen Acker, um ihrem Vater zu zeigen was sie Wunderbares geschenkt bekommen hatte. Andere legten ihre Brotdosen zu Boden und begannen direkt darauf zu spielen.

350 tiny mongrels from the brand Schleich travelled with us to give the children in Ladakh a special treat. The company Schleich, which I work with, gave those little dogs trustfully to me. I raised an unbelievable smile when I gave a dog to two old men and a monk. The other mongrels we gave to the children we met in the small villages or to the teachers of different schools. One girl ran over a wide field while yelling at her dad to told him, which wonderful present she got. Others took their lunch beside to play with the dogs immediately.



Wir waren zu einem unschlagbaren Team zusammen gewachsen. Der Guide, Ponyman, und die beiden nepalesischen Küchenchefs kümmerten sich rührend um uns und wir verbrachten viele schöne Stunden singend, spielend oder kochend im Gemeinschaftszelt. Ich lernte Momos zuzubereiten. Tagsüber ging es nun langsam aber stetig in Richtung des höchsten Passes auf 5.400 m. Unser Tempo war schnell, gemessen am Durchschnitt. Manchmal war unser Timber (Reitpferd) der limitierende Faktor. Manchmal hatte er keine Lust oder wollte besungen werden um zu marschieren. Wir passierten kleinere Dörfer, besichtigten Klöster und lernten abends die Grundregeln von Cricket mit einem selbstgemachten Ball aus gebrauchter Alufolie und einem Stock. Allmählich gewöhnten wir uns an die Höhe. Am achten Tag meinte es auch das Wetter wieder besser mit uns – rechtzeitig an einem ganz besonders schönen Teil des Treks. Murmeltiere wuselten im Camp in unserer Nähe in den Wiesen mit unzähligen Edelweissen. Die Pferde gingen zum Gras in der Nacht noch weiter nach oben, so weit, dass wir sie nicht mehr sahen. Wir erreichten an einem ganz wunderbaren Tag Nyimaling, ein Ort wie aus Tausendundeine Nacht. Schäfer und Kuhhirten lebten hier in einfachsten Behausungen mit den Tieren im Sommer auf 4.800 m. Abends fanden wir bei einem Aufstieg in Richtung Kang Yatse Base Camp ein junges Schäfchen, welches uns hinunter ins Tal begleitete. Unsere Tochter brachte es dann zur Mutter in die Herde. Nachts sank das Thermometer auf unter Null Grad.

We grew together to an invincible team. Our guide Ponyman and the two Nepalese head chefs cared about us touchingly and we spent many hours together while singing, playing or cooking in the common tent. I learned how to make momos. In the daytime we went slowly but constantly right to the highest mountain pass with 5.400 m. On an average we were some kind of fast. Only our timber (the horse) didn't want to move from time to time. He ran out of steam and just wanted us to sing to go ahead. We strained several small villages, visited some monasteries and learned about the basic rules of cricket by using a ball made of tinfoil and just a stick. Gradually we became accustomed to the altitude. On day eight weather was really getting better – right then when we arrived at one of the most beautiful parts of the trek. Marmots scuttled right beside our camp over wide meadows full with edelweiss. In the night the horses reached higher parts of the surrounding area in search of the best grass where we couldn't see them anymore. On a lovely day we reached Nyimaling, a place like One Thousand and One Nights. Shepherds and cowherds lived here together with their animals in simple housings up on 4.800 m during the summer. In the evening during the way up towards Kang Yatse Base Camp we found a little lamb, which went along with us down to the valley. Our daughter brought it back to its mother and the flock. In the nighttimes the thermometer was pointing to under zero degrees.



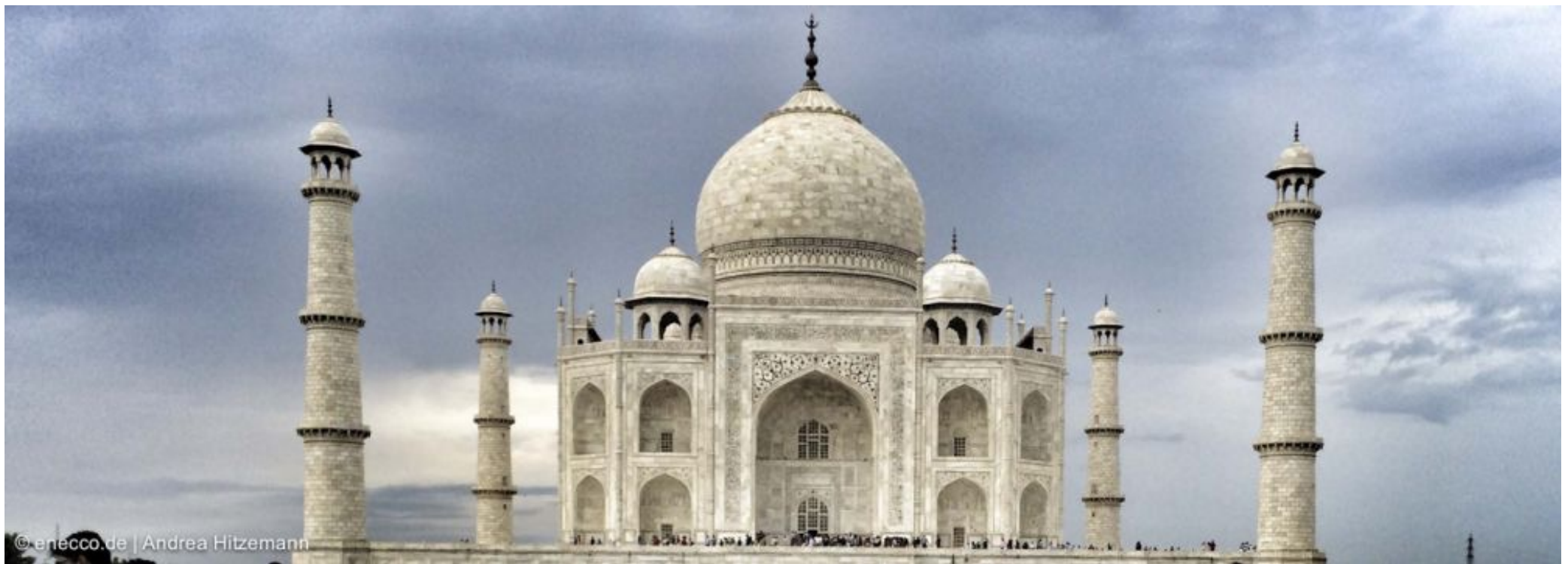


Nach dem Pass war es nicht mehr weit bis zum Ende unseres 13-tägigen Treks. Wir besichtigten noch die Klosteranlage Hemis und ein Tierheim für Mischlingshunde, welches der Dalai Lama ins Leben gerufen hatte, da es zu viele streunende Hunde in Leh gab. Schweren Herzens verließen wir Leh planmäßig und verbrachten noch zwei Tage in Indien, sahen uns den Taj Mahal in Agra an und trafen einen tibetischen Freund aus Varanasi, den wir 15 Jahre nicht mehr gesehen hatten. Seine Nichte nahm die noch übrigen Schleich-Hunde mit in die Kinderstation des tibetischen Krankenhauses in Delhi. Fünf Stunden hatten wir Zeit uns auszutauschen, bevor wir durch schlafende Menschen auf den Strassen Delhis zu unserem Bus stolperten, der uns zum Flughafen brachte wo unsere abenteuerliche Reise enden sollte. Voll mit unvergesslichen Eindrücken, Erlebnissen und Begegnungen kamen wir zu Hause an. Noch lange zehrten wir von der Energie, die wir in den Bergen des Himalayas getankt hatten.

After handling the final mountain pass the end of our 13-days trekking tour was near. We visited the Hemis monastery complex and an animal sanctuary for all the little mongrels. The sanctuary was established by the Dalai Lama because of the amount of straying dogs in Leh. With a heavy heart we had to leave Leh according to schedule and spent two more days in India, visited Taj Mahal in Agra and met a Tibetan friend from Varanasi after not seeing him for 15 years. His niece took the leftover Schleich-dogs with her to a children's ward at a Tibetan hospital in Delhi. We had only five hours to talk before heading over to the bus besides plenty of sleeping people just on the ground, to get to the airport, where our adventurous trip finally ended. Full of unforgettable memories, experiences and encounters we arrived back in Germany. Finally back home we still could draw on the energy, we soaked up on the mountains of the Himalaya, for a long time.







© enecco.de | Andrea Hitzemann



© enecco.de | Andrea Hitzemann

enecco
OUTDOORS

This story is also available at our website: <http://blog.enecco.de>

For further information contact info@enecco.de