Sondertour: Supertrek Garhwal – mit Überschreitung des Kalindi-Khal-Passes

AT KLassiker - Trekking im Herzen des Garhwal-Himalayas (AT- Reiseleitung: Katja Dörig)

25 Tage

ASIN003S

Asien
Indien

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 4.650 €

Reisebeschreibung

- **Trekking im Herzen des Garhwal-Himalayas**
- **Überschreitung des Kalindi-Khal-Passes (5.989 m)**
- **Ganges-Quelle und heiliger Shivling (6.543 m) – das Matterhorn des Himalayas**
- **Traumblick auf den Satopanth (7.075 m)**
- **Abstecher in das Kedar-Tal**
- **Rishikesh – Zentrum von Yoga und Meditation**

Dieser Supertrek (Mini-Expedition) führt Sie in das einmalige Garhwal-Himal, in das Land der heiligen Berge, Seen, Flüsse und Pilgerorte, in den für die Inder wichtigsten Teil des Himalayas. Wie in kaum einer anderen Region Indiens wird hier die enge Verbindung von Natur und Religion deutlich. Eingerahmt von Gipfeln über 7.000 Metern, befindet sich hier zu Füßen des Berges Shivling die heilige Quelle des Ganges. Diese wird auch im Volksmund als „Kuhmaul" oder Gaumukh genannt, das Gletschertor des Gangotri-Gletschers. Nach der Stadtbesichtigung der heißen, turbulenten und farbenprächtigen Millionenmetropole Delhi starten Sie zu Ihrer spektakulären Trekkingtour in den Garhwal Himalaya. Die Region wird durchzogen von vier berühmten Flüssen, dem Ganges, dem Yamuna, dem Alaknanda und dem Mandakini, deren Zusammenflüsse den Hindus seit jeher als heiligen Orte gelten. Über den Ort Rishikesh, der als Zentrum und Lehrstätte der indischen Philosophie, des Yoga und der Meditation gilt, erreichen Sie den heiligen Pilgerort Gangotri mit seinem wichtigen Ganga-Tempel. Hier können Sie eine rituelle „Puja" der Hindus erleben. Bevor es jedoch in Richtung Kalindi-Khal-Pass geht, machen Sie noch einen 4-tägigen Abstecher in das fast unberührte Kedar-Tal. Die Route führt durch die malerischen Himalaya-Birkenwälder, alpine Wiesen, sprudelnde Bäche und Gletscher und fasziniert mit seinen Eisgipfeln wie Thalay Sagar (6.904 m), Meru (6.672 m), Bhrigupanth (6.772 m). Nach dieser sportlichen Eingehtour startet nun von Gangtori aus Ihre große Trekkingtour über den Kalindi-Khal-Pass. Auf dem Weg passieren Sie die aus dem gewaltigen Gangotri-Gletscher entspringende Ganges-Quelle. Sie gelangen immer tiefer in die grandiose Bergwelt mit über 40 Sechstausendern hinein. Der wohl schönste unter ihnen ist der 6.543 m hohe formschöne Obelisk Shivling. Er wird auch gern als das „Matterhorn des Himalayas" bezeichnet. Unterwegs treffen Sie auf viele Pilger, die diese abenteuerliche Reise mindestens einmal im Leben machen sollten. Nach dem Besuch des Shivling-Basislagers wandern Sie weiter hinauf in das einsame Vasuki-Hochtal. Eine Ansammlung aus Gletschern, schönen Bergriesen und smaragdgrünen Bergseen öffnet sich Ihnen. Nach einem Tagesabstecher zum Basislager des 7.075 m hohen Satopanth, sind Sie nun bestens vorbereitet und überschreiten den 5.947 m hohen Kalindi-Khal-Pass. Vom Pass genießt man den Traumblick auf die Siebentausender wie Kamet, Satopanth und Mukut Parbat. Durch das einsame Arwa-Tal und entlang der tibetischen Grenze steigen Sie nun hinab und erreichen Ihr zweites Pilgerziel – den heiligen Ort Badrinath. Hier steht der wichtigste Tempel der Hindus: der Schrein von Badrinath. Er ist einer von vier Heiligtümern im Himalaya, der dem Gott Vishnu gewidmet ist. Über abenteuerliche Straßen geht es zum Abschluss der Reise nach Haridwar am Ganges. Noch einmal spüren Sie die tiefe religiöse Verbundenheit der Inder mit dem Fluss Ganges. Lassen Sie sich treiben und bei einem Abschiedsessen noch einmal die abenteuerliche Tour Revue passieren.

Charakter und Anforderungen der Reise

Sie müssen absolut gesund sein und über sehr gute Kondition und Ausdauer verfügen. Die Tagesetappen liegen zwischen 5-8 Stunden Gehzeit (bei der Passüberquerung Kalidi Khal bis zu 12h). Technisch werden keine besonderen Anforderungen gestellt, jedoch ist absolute Trittsicherheit besonders beim Überqueren der Gletscher und Moränen (viel Geröll und stellenweise Schotter / Eis) ein Muss. Ebenso sind Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen erforderlich. Die teilweise extrem steilen An- und Abstiege auf die Moränen erfordern Schwindelfreiheit. Den Tagesrucksack trägt jeder Teilnehmer selbst, das Hauptgepäck wird von Trägern transportiert. Da Sie sich während der Trekkingtour in Höhen von 1.000 bis 5.960 m aufhalten, ist hierfür eine gute Höhenverträglichkeit erforderlich. Sie sollten während der Trekkingtour langsam und gleichmäßig gehen. Bitte konsultieren Sie Hausarzt und lassen Sie sich nochmals auf Herz und Nieren überprüfen. Als gute Vorbereitung empfehlen wir ausgedehnte Waldläufe, Treppenläufe oder Bergwanderungen. Während der Trekkingtour kommen Sie in Kontakt mit den religiösen Hindus. Hier erwarten wir Respekt vor dem Glauben und den religiösen Gefühlen der Pilger und Gläubigen (z.B. beim Fotografieren). Aufgrund der sehr langen Überlandfahrten (teilweise sind die Straßen in einem sehr schlechten Zustand oder durch Erdrutsche versperrt), ist hier besonders Geduld und Abenteuergeist erforderlich, denn teilweise müssen lange Umwege in Kauf genommen oder der z.B. ein Erdrutsch umwandert werden. Die Auswahl der Übernachtungsplätze beim 2. Teil des Trekkings ist von den Gletscherverschiebungen abhängig und die Plätze müssen daher jährlich an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. Es handelt sich hier nicht um feste Zeltplätze, sondern um naturbelasse Plätze. Diese sollten auch so wieder verlassen werden, wie man sie selbst vorgefunden hat. Es kann aufgrund der örtlichen Gegebenheiten nicht immer ein ebener Zeltplatz (Geröll, Eis) garantiert werden. Während des Trekkings werden Sie von einer Begleitmannschaft (Träger, Koch und örtliche Führer) betreut und diese sorgen somit für den Gepäcktransport und Ihr leibliches Wohl. Jeder Teilnehmer trägt während der Trekkingtour nur seinen Tagesrucksack mit Regenjacke, Wechsel-Shirt, Fotoapparat und seine Tagesverpflegung. Das Mittagessen wird größtenteils als Lunchpaket gereicht. Gemeinschaftsgeist, Gruppentoleranz, kameradschaftliches Verhalten und die Mithilfe bei anfallenden Arbeiten (z.B. Auf - und Abbau der Zelte, Absicherung der Träger bei einzelnen Passagen usw.) sind Grundvoraussetzung und tragen wesentlich zum Gelingen der Tour bei. Die Unterbringung erfolgt in den Städten in guten, sauberen 3-Sterne-Hotels (landestypisch) und während des Trekkings in 2-Personen Zelten. In Uttarkashi, Gangotri, Badrinath und Rishikesh sind Sie in sehr einfachen Gästehäusern mit nur einer Matratze (schlafen im Schlafsack), kaltem Wasser und teilweise schlechten hygienischen Bedingungen untergebracht.

Schwer

Dieser Schwierigkeitsgrad ist mit einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Die Tage können lang und intensiv sein, Komforteinschränkungen sind möglich. Die Anforderungen bleiben oft über mehrere Tage konstant hoch. Auch mental erfordert diese Reiseform Konzentration, Disziplin und die Fähigkeit, mit Erschöpfung umzugehen.

Fitness
Sehr gute körperliche Fitness zwingend erforderlich

Training
4–5× pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung
Hoch – Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug ab Frankfurt nach Delhi

Tag 2

Weltmetropole Delhi

Ankunft in Delhi und Transfer zum Hotel. Nach einem kräftigen Frühstück besichtigen Sie die Hauptstadt Delhi, welche mit ca. 15 Mio. Einwohnern zu den größten Metropolen der Welt zählt. Sie enthüllen deren Schönheiten – das grandiose Red Fort, die Jama Masjid (größte Moschee Indiens), den Qutab-Minar-Komplex mit seinem sich hoch erhebenden Turm und unternehmen eine Rikscha-Fahrt durch die quirligen Gassen der Altstadt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 3

Pilgerorte Haridwar und Rishikesh

Zeitig am Morgen verlassen Sie nun die gigantische Metropole und fahren nach Haridwar (ca. 210 km), einem der wichtigsten Pilgerorte des Nordens. Haridwar bedeutet sinngemäß „Tor zum Land der Götter“ und der heilige Ganges kommt hier direkt aus dem Himalaya. Sie sehen unzählige Tempel und Badestellen der Pilger, die zur Monsunzeit zu Tausenden ein reinigendes Bad im Fluss nehmen. Sie fahren weiter bis zu dem ca. 26 km entfernten Tagesziel Rishikesh. Nach der ca. 6-stündigen Fahrt quartieren Sie sich erst einmal in einem Hotel ein. Danach besteht die Möglichkeit der Besichtigung der Ghats (Pilgerhäuser). Tiefe Eindrücke hinterlässt in den Abendstunden die Beobachtung der Gläubigen, wie sie singend Blumengestecke mit brennenden Kerzen auf das Wasser setzen. Rishikesh gilt als Zentrum und Lehrstätte der indischen Philosophie, des Yoga und der Meditation. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Fahrt in den wilden Himalaya mit Tagesziel Uttarkashi

Weiter geht es mit den Jeeps auf atemberaubenden Straßen, die von den ersten Drei- und Viertausendern bis in das ca. 190 km entfernte Uttarkashi (1.300 m) eingerahmt sind. Für diese Strecke benötigt man bei guten Verhältnissen ca. 7 h reine Fahrzeit. Das Mittagessen nehmen Sie unterwegs in einem kleinen Dorf ein. Übernachtung in einem festen Camp

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 5

Uttarkashi – Eingehtour auf einen schönen Aussichtsberg

Heute wandern Sie mit einem einheimischen Guide zu einem schönen Aussichtspunkt mit Blick auf die gewaltigen Himalaya-Berge. Mit etwas Wetterglück sieht man schon von hier den Shivling oder Satopanth in der Ferne glitzern. Sie kommen durch kleine Dörfer und können dabei die schöne Natur und Bergluft genießen. Übernachtung in einem festen Camp / Gehzeit ca. 6 h

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 6

Fahrt nach Gangotri (3.040 m) zum Trekkingstart – Heiligtum der Hindus

Von Uttarkashi aus dringen Sie heute mit den Jeeps immer tiefer in das Ganges-Tal hinein. Die Straßen und die Landschaft werden wilder und die ersten Schneeriesen zeigen ihr Antlitz. Unterwegs haben Sie die Möglichkeit leckeres Obst für das Trekking einzukaufen. Bei ebenfalls guten Straßenverhältnissen bewältigen Sie die ca. 95 km in 3,5 h. Am Nachmittag unternehmen Sie einen Rundgang durch das Dorf mit den vielen Ashrams und Yogazentren und können eine eigene Puja veranstalten (ca. 100 Rupien pro Person). Besonders faszinierend ist die abendliche Zeremonie am Ganga-Tempel. Die Pilgerstätte wird jeweils am Tag des Lichterfestes Divali geschlossen und erst im Mai wieder geöffnet. In dieser Zeit wird das Abbild der Göttin im zwölf Kilometer weiter flussabwärts gelegenen Dorf Mukhba nahe Harsil aufbewahrt. Am Abend begrüßen Sie dann auch Ihre Begleitmannschaft für die kommenden Trekkingtage. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Start des 4-tägigen Kedar-Tal-Trek

Von Gangotri aus erfolgt der Aufstieg (teilweise steil und kleinem Wanderpfad) durch ein eng eingeschnittenes Tal mit herrlichen Baumbewuchs bis zum ersten Nachtlager Bhoojkharka. Wir empfehlen die Mitnahme von Wanderstöcken. Das Zeltlager befindet sich auf ca. 3.790 m Höhe. Wer möchte, kann am Nachmittag noch ein wenig aufwärtssteigen und den herrlichen Blick auf die fantastische Pyramide des ca. 6.900m hohen Phating Pithwar werfen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 3-4 h / Gehstrecke ca. 6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Kedar-Tal-Trek – Aufstieg bis Kedar Kharka

Sie verlassen Bhoojkharka und wandern weiter allmählich ansteigend in das sich nun öffnende Hochtal hinein. Die Vegetation ist hochalpin und hat längst die Bäume und Sträucher vom 1.Tag abgelöst. In der Ferne sehen Sie die Gipfelparade von Phating Pithwar und Mandani Parbatum, um nur einige zu nennen. Nach ca. 4-5 h erreichen Sie das nächste Lager auf ca. 4.310 m Höhe. Mit etwas Glück sehen Sie heute Blauschafe (Gattung zwischen Schafen und Ziegen). Hinweis: Auf einzelnen Abschnitten ist mit Steinschlaggefahr zu rechnen! Diese Abschnitte bitte schnell queren und den Hang ständig beobachten (Abstand halten)! Übernachtung im Zelt /Gehzeit ca. 3-4 h / Gehstrecke ca. 4,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Kedar-Tal-Trek - Tagesausflug zum Kedar-See

Nach dem Frühstück unternehmen Sie einen Ganztagsausflug zum Keder-See, welcher traumhaft in der Himalaya-Landschaft eingebettet liegt. Kurz nach dem Lager geht es hinauf zu einer gewaltigen Steinmoräne und dann folgen Sie den Steinmännchen im permanenten Auf und Ab. Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie den Bergsee (4.630 m). Von hier entspringt der gleichnamige Fluss, der dann später in tieferen Lagen des Himalayas in den mächtigen Yamuna-Fluss mündet. Das Panorama ist Weltklasse, denn um den See gruppieren sich gewaltige Berge. Besonders imposant ist der 6.900m hohe Phating Pithwar. Nach ausgiebiger Pause geht es zum Lager Bhoojkharka zurück. Unterwegs wieder Steinschlaggefahr wie beim Aufstieg! Gehzeit ca. 4 h / Übernachtung im Zelt / Gehstrecke ca. km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Rückkehr nach Gangotri

Auf bereits bekanntem Terrain geht es zurück in den Pilgerort Gangotri. Am Nachmittag haben Sie Gelegenheit, durch den Ort mit seinen vielen Ständen zu bummeln, sich den Gangotri-Wasserfall anzusehen und am Abend die Puja (Hindu-Zeremonie) am Gangotri-Temple mitzuerleben. Übernachtung im Gästehaus / Gehzeit ca. 3-4 Stunden / Gehstrecke ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Trekkingbeginn mit Überschreitung des Kalindi-Khal-Passes – Tagesziel Camp Bhujbasa

Nun bestens durch den Keder-Tal-Trek akklimatisiert, starten Sie zum zweiten Teil der Trekkingtour. Nach einem köstlichen Frühstück wandern Sie auf einem gut ausgebauten Wanderweg entlang des Bhagirathi/Ganges-Flusses. Sie kommen vorbei an Zedernbäumen und Birken, unzähligen religiösen Bildern an den Felswänden und begegnen Pilgern, Yogis und den orangefarbenen gekleideten Sadhus. Nach ca. 6 Stunden erreichen Sie dann Bhujbasa auf ca. 3.790 m Höhe. Dieser kleine Ort liegt mitten in einem Talkessel und im Hintergrund dominieren die gewaltigen 6.500er der Bhagirathi-Gruppe. ÜN-Zelt / Gehzeit ca. 6 -7 Stunden / Unterwegs ist wieder mit Steinschlag zu rechnen! / Gehstrecke ca. 17 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Die Quelle des heiligen Ganges & Tapovan-Wiese

Zuerst müssen Sie heute nach dem Frühstück den Ganges mit einer von Muskelkraft betriebenen Seilbahn (ca. 4 Personen und Gepäck) überwinden. Anschließend wandern Sie auf der rechten Talseite hinauf bis zur Ganges-Quelle (3.995 m), die am Gaumukh („Kuhmaul“) aus dem Gangotri-Gletscher entspringt. Je näher Sie kommen, desto besser können Sie die formschöne Spitze des imposanten 6.543 m hohen Shivling sehen. Kurz vor der Quelle führt der Weg durch eine Wüste aus Geröll und Gestein. Dann türmt sich ein gewaltiger Moränenwall auf und dahinter befindet sich die Zunge des Gangotri-Gletschers. Aus einer Höhle des Gletschers sprudelt die Quelle des heiligen Ganges hervor. Vor diesem „Kuhmaul“ können Sie die rituellen Waschungen der Pilger hautnah miterleben (Bitte Abstand halten zu dem Gletscher/Gefahr von Eisschlag!). Nach einer Rast geht es weiter über eine sehr steile Moränenhalde hinauf bis zum heutigen Tagesziel, der Tapovan-Wiese auf ca. 4.280 m Höhe. Das letzte Stück führt über einen schmalen Weg steil hinauf, doch oben angekommen, werden Sie von den Wiesen und dem schönen Ausblick auf die Bergszenerie (Shivling, Bhagirati 1-3) belohnt und entschädigt. Tapovan ist eine der am schönsten gelegenen Wiesen im Himalaya und gleichzeitig das Base Camp für die Besteigung des Shivling! Nach Lageraufbau und „Teatime“ lohnt sich ein Rundgang um das Lager mit der traumhaften Bergkulisse. Besonders schön ist der Sonnenuntergang mit den vielen Farbnuancen an den Bergwänden. Dominant und imposant präsentiert sich hier der Shivling – einfach ein Traum! ÜN-Zelt / Gesamtgehzeit ca. 6 h / Streckenlänge ca. 9 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Gletscherquerung zum Vasuki-Tal / Nandaban-Wiese

Heute verlassen Sie Tapovan und wechseln die Seite hinüber Nandaban (4.530 m). Für ca. 3h queren Sie über den Gangotri-Gletscher – was für eine wilde Tour durch eine Wüste aus Stein, Sand und Eis! Durch die Bewegung des Gletschers gibt es natürlich keinen festen Weg und Sie müssen sich dadurch ständig neu die beste Route suchen. Am Anfang geht es wieder die steile Moräne aus zahlreichem losem Gestein (Schuttablagerungen vom Gletscher) hinab bis zum Gletscherboden. Hier ist absolute Trittsicherheit Grundvoraussetzung! Nach der Überquerung in einem pausenlosen Auf und Ab geht es abermals einen steilen Schutthang hinauf zur Nandaban-Wiese, der zweiten wundervollen Wiese, die direkt am Fuße des Bhagirathi 2 (6.856 m) und Bhagirathi 3 (6.512 m) liegt. Sollte hier kein Wasser vorhanden sein, wird das Camp bis zur nächsten Wasserstelle talaufwärts (in Richtung nächstes Lager/ca. 4.730 m) verlegt. ÜN-Zelt / Gehstrecke ca. 10 km / Gehzeit: 5-6 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Gletscherquerung zum Basislager des Satopanth

Von Nandaban geht es weiter tief hinein in das Vasuki-Tal. Zuerst wandern Sie 5 km stetig bergan über die lange Moräne des Chaturangi-Bamak-Gletschers. Die Luft wird allmählich dünner, die Schritte müssen trotz guter Höhenanpassung an die Höhe angepasst werden. Hinter Ihnen erhebt sich majestätisch die schlanke Spitze des heiligen Berges Shivling. Nun erfolgt die Querung eines Gletscherarms unter den zerrissenen Abbrüchen der mit Hängegletschern bestückten Bhagrathi-Gruppe (6.860 m). Die Landschaft ist einfach gewaltig! Dabei müssen Sie wieder wie am Vortag eine Seitenarmmoräne bis zum Gletscherboden ab- und nach Querung wieder steil hinaufsteigen (ggf. wird auch ein Fixseil zur Sicherung eingehangen). Oben angekommen, liegt nun direkt vor Ihnen ein kleiner Bergsee, an dem sich das Basislager (ca. 4.950 m) des Siebentausenders Satopanth befindet. Nach Lageraufbau steht der Rest des Tages zur freien Verfügung. Es lohnt sich ein Spaziergang um den See. Ein absolut fantastischer Platz! ÜN-Zelt / Gehzeit 4-6 Stunden / Streckenlänge ca. 4 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Weiter nach Khada Pattar mit fakultativem Abstecher zum Satopanth

Gut erholt, starten Sie weiter in Richtung Kalindi-Khal-Pass. Vor dem Suralaya-Gletscher werden die Hänge des Vasuki Parbat über Schotter und Geröll gequert. Rechter Hand zeigt der 7.075 m hohe Satopanth seine prächtige Eiswand. Es geht weiter in einem ständigen Auf und Ab durch eine regelrechte Geröllwüste. Ständig muss der Weg neu gefunden werden. Ihr Camp schlagen Sie in Khada Pattar auf ca. 5.180 m Höhe auf. Im Hintergrund thront die faszinierende Pyramide des Shivling. ÜN-Zelt / Gehzeit ca. 5h / Streckenlänge ca. 10 km Tipp: Wer sich gut fühlt, kann auch noch einen Abstecher in das Sunalaya-Bamak-Tal hinein unternehmen. Hier erwartet Sie ein unvergesslicher Blick auf den mächtigen und komplett eisgepanzerten Satopanth. Sie wandern weiter im Schatten des 6.739 m hohen Chandra Parbat bis zum ABC-Camp (5.200 m) des Satopanth. Anschließend Rückkehr zum Hauptweg und weiter nach Khada Pattar.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Trekking inmitten der Gletscherwelt

Heute erwartet Sie eine wilde Wanderetappe durch ein Meer von Moränen und mit Geröll beladenen Gletschern. Sie befinden sich jetzt inmitten des Gletscherstroms vom Chaturangi Bamak. An den Seitenrändern erheben sich namenlose 6000er mit ihren mit eisgepanzerten Gipfeln. Genießen Sie die herrliche Ruhe und die surreale Landschaft! Spätestens jetzt fühlt man sich klein und verletzlich in dieser Welt abseits der Zivilisation. Aber genau das macht den Reiz dieser spektakulären Tour aus. Ihr heutiges Lager schlagen Sie inmitten des mit Geröll beladenen Gletschers auf ca. 5.310 m Höhe auf. Auf der rechten Seite erheben sich die Bergflanken des 6.739 m hohen Chandra Parbat. ÜN-Zelt / Gehzeit ca. 5-6 h / Streckenlänge ca. 6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Aufstieg zum letzten Lager vor dem Kalindi-Khal-Pass

Sie folgen der Mittelmoräne des Kalindi- und Seta-Gletschers. Der Weg muss ständig neu gesucht werden. Sie gewinnen allmählich weiter an Höhe und mit jedem Schritt nimmt der Sauerstoffgehalt ab. Sie erhaschen erstmalige Blicke auf den Kalindi Peak (6.181 m) in der Ferne. Auf der rechten Seite dominiert der steil aufsteigende und mit zahlreichen Hängegletschern beladene Avalanche Peak (6.443 m). Das letzte Stück geht dann wieder auf dem Moränenrücken stetig bergan und Sie erreichen nach ca. 5-6 Stunden Gehzeit das letzte Lager (ca. 5.650 m) vor dem Pass. Vor Ihnen erhebt sich der Kalindi Peak, Avalanche Peak und Chandra Parbat. Im Umkreis stehen viele unbekannte und wahrscheinlich auch unbestiegene Fünf- und Sechstausender. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 5-6 h /Streckenlänge ca. 6 -7 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Überquerung des Kalindi-Khal-Passes (5.989 m)

Noch im Schein der Stirnlampen erfolgt der Aufbruch zum Pass. Je nach Bedingungen werden gleich hinter dem Lager die Steigeisen und Gurt angelegt. Kurz vor dem Eisbruch des Kalindi Peak (6.102 m) gehen Sie rechts auf den Gletscher und umlaufen in Serpentinen die Gletscherspalten. Der Weg führt nun zwischen Kalindi Peak und Avalanche Peak hindurch und nach ca. 2-3 Stunden ist es dann geschafft! Sie haben den höchsten Kulminationspunkt der Tour erreicht, den Kalindi-Khal-Pass mit 5.989 m Höhe. Vor Ihnen eröffnet sich nun ein Traumblick auf den indischen und chinesischen Himalaya. Ein gewaltiges Meer an zahlreichen Gipfeln über 6000 Meter Höhe präsentiert sich vor Ihnen. Sehr dominant heben sich in der Ferne die Gipfelpyramiden vom Kamet (7.756 m), Abi Gamin (7.355 m) sowie vom Mukut Parbat (7.242 m) von den anderen Bergen ab. Mit etwas Wetterglück sieht man auch beim weiteren Abstieg den Trisul (7.120 m) und Nanda Devi (7.816 m) auf der rechten Seite. Über den spaltenreichen Arwa-Gletscher geht es abwärts zur Moräne. Über ein riesiges Geröllfeld erreichen Sie am Nachmittag den Campplatz direkt an einem Gletscherfluss (ca. 5.024 m). ÜN-Zelt / Gehzeit ca. 8-10 h / Streckenlänge ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Abstieg in das Arwa-Tal

Nach dem Frühstück steigen Sie weiter abwärts in das einsame und traumhafte Arwa-Tal hinein. Eine spektakuläre Landschaft mit unzähligen Bergen, weit und breit keine Zivilisation! In der Ferne erhebt sich der Nanda Devi. Auch wenn es stetig bergab geht, müssen Sie sich auf den Weg konzentrieren. Geröllpassagen wechseln sich mit kleinen Bachdurchquerungen und Gletschersandabschnitten ab. Entlang eines Zuflusses vom Ganges erreichen Sie nach ca. 4 h das 4.350 m hohe Arwa Camp, welches eingebettet in einer traumhaften Berglandschaft liegt. ÜN-Zelt / Streckenlänge ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Reservetag für das Trekking

Dieser Tag dient als Reservetag für Schlechtwetter, fehlende Höhenanpassung oder sonstige unvorhergesehene Ereignisse. ÜN-Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 21

Fahrt nach Badrinath (3.090 m)

Beim heutigen letzten Trekkingtag erreichen Sie die Verbindungsstraße von Indien nach Tibet/China auf ca. 3.985 m Höhe. Hier befindet sich auch ein größerer Militärstützpunkt (Ghastoli). Noch einmal präsentiert und verabschiedet sich der gewaltige Himalaya mit einer fantastischen Bergkulisse. Linker Hand schraubt sich der Kamet in die Höhe. Nach Begrüßung des Fahrers wird das gesamte Zeltequipment verladen und Sie fahren eine atemberaubende Serpentinenstraße hinab nach Badrinath. ÜN im sehr einfachen Hotel/Hostel / Gehzeit ca. 3 h / Streckenlänge ca. 10 km / Fahrzeit ca. 1-2 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 22

Pilgerstadt Badrinath – Heiligtum der Hindus

Nach dem Frühstück besichtigen Sie den heiligen Schrein von Badrinath. Er ist einer von vier Heiligtümern im Himalaya, die Lord Vishnu gewidmet sind. Tauchen Sie in die Welt des Hinduismus ein und lassen Sie sich von den Klängen, den Pilgern und Pujas treiben! Anschließend erfolgt die Weiterfahrt nach Josimath (1.890 m). Über unzählige Serpentinen fahren Sie entlang des wild sprudelnden Saraswati-Flusses. Mit jedem Meter, mit dem Sie tiefer fahren, wird die Landschaft wieder grüner, erste Bäume und Felder tauchen wieder auf und die Temperaturen steigen allmählich auf frühlingshafte Temperaturen an. Nach Ankunft besteht am Nachmittag die Möglichkeit zu einem Bummel durch den quirligen Ort mit seinen vielen kleinen Geschäften und Basaren. Fahrzeit ca. 3-4 h / Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 23

Weiterfahrt nach Haridwar – Hinduzeremonie

Sie verlassen die Bergregion und nehmen Abschied von den Schneebergen und der glasklaren Bergluft. Nach ca. 6 Std. Fahrt erreichen Sie die Tiefebene. Haridwar liegt auf ca. 300 m Höhe und zählt zu den sieben heiligen Städten des Hinduismus. Nach der Ankunft am Nachmittag unternehmen Sie mit Ihrem Guide einen kurzen Stadtrundgang. Sie bummeln über die bunten Basare und machen einen Abstecher zum Ganges. Hauptziel der Pilger ist der Hari ki Pauri, ein berühmtes Ghat am Ufer des Ganges. Im Brahmakund fließen nach Vorstellung der Gläubigen die himmlischen Wasser in den Ganges. Ein Tempel soll den Fußabdruck Vishnus enthalten. Der Ort ist deshalb bedeutsam, weil hier der Ganges in die Tiefebene fließt. Frühmorgens und am Abend finden hier viele Pujas statt, wo man die Gläubigen bei ihren Ritualen beobachten kann. Alle 12 Jahre findet in Haridwar, an den Ufern des Ganges, das große religiöse Fest, Kumbh Mela, statt. Die Städte Haridwar, Allahabad, Nashik und Ujjain veranstalten die Kumbh Mela alle drei Jahre im Wechsel, also jeweils im Zwölfjahresrhythmus. Die letzte Kumbh Mela in Haridwar fand im März/April 2010 statt und wurde von 40 Millionen Menschen besucht. Davon versammelten sich allein zehn Millionen am Haupttag zum Bad im Ganges. Übernachtung im Hotel / Fahrzeit ca. 8 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 24

Haridwar – Delhi

Der Vormittag steht zur freien Verfügung und kann zum Besuch des Ganges oder der bunten Basare genutzt werden. Lohnenswert ist auch ein Ausflug zum Manasa-Devi-Tempel auf den Siwalik-Hügel, welcher sich direkt hinter der Stadt erhebt (Auffahrt mit der Seilbahn oder zu Fuß). Gegen Mittag erfolgt dann die Rückfahrt in die Hauptstadt. Ankunft am frühen Abend in Delhi. Nach dem Abschiedsessen erfolgt der Transfer zum Flughafen.

Verpflegung

Frühstück

Tag 25

Ankunft in Frankfurt und Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- Gruppenflüge ab/an Frankfurt nach Delhi und zurück in der Economy-Class (Emirates oder Lufthansa/bei Programmerstellung noch nicht verfügbar) inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Rail & Fly Aufpreis 99,- Euro)
- Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten, alle Eintritte laut Programm

- ☑ Unterkunft in ½ DZ in Mittelklassehotels in den Städten, während des Trekkings in 2 Pers.-Zelten oder einfachen Gästehäusern / Lodges
- ☑ Verpflegung: 22x Frühstück, 18x Mittagessen, 19x Abendessen (siehe Tagesprogramm)
- ☑ Koch, Träger o. Tragtiere während des Trekkings
- ☑ Komplettes Küchenequipment, Speisezelt mit Tischen und Stühlen
- ☑ Gepäcktransport beim Trekking (18 kg pro Teilnehmer persönliches Gepäck)
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Trekkingguide/ Bergführer
- ☑ Satellitentelefon (exklusive Gebühren / nur für Notruf)
- ☑ Deutschsprachiger einheimischer Stadtführer für Besichtigungen in Delhi
- ☑ AT-Guide Reiseleiter ab 10 Teilnehmern
- ☑ Ausführliches Vorbereitungstreffen digital (per Zoom-Meeting)
- ☑ Erinnerungs-T-Shirt + Basecap

Nicht enthalten

- ☒ Rail & Fly 99,-Euro (bitte bei der Buchung mit angeben)
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Persönliche Ausgaben
- ☒ Visa für Indien (64,- Euro – Stand 05/26)
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmer- bzw. Zeltzuschlag: 390,- Euro

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Mi., 29.09.2027 bis Sa., 23.10.2027 • 25 Tage	**4.650 €** p. P.
Mi., 29.09.2027 bis Sa., 23.10.2027 • 25 Tage	**4.850 €** p. P.

Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

AT-Reiseleitung: Katja Dörig Bergwanderführerin (UIMLA) und Tiroler Naturführerin

Obwohl im Spessart in eher niederen Gefilden aufgewachsen, hat sie der Bergvirus voll erwischt und daher war ein Ortswechsel 1999 ins Münchner Oberland die ideale Lösung für sie, den Bergen näher zu kommen. Die Berge und Länder der Welt haben es der leidenschaftlichen Bergsteigerin ganz besonders angetan. Unzählige Male ist sie bereits in Nepal auf Trekkingreisen unterwegs gewesen und auch in Südamerika sowie in Afrika ist sie anzutreffen. In Nepal engagiert sie sich mit einigen großen Hilfsprojekten für einen deutschen Hilfsverein. Die buddhistische Philosophie fasziniert sie sehr und vier Jahre hat sie den tibetischen Buddhismus studiert. Immer wieder aufbrechen, neue Wege gehen und dabei neugierig und offen für andere Länder, Menschen und Kulturen sein ist ihr Lebensmotto. Als Expertin begleitet sie unsere Sonderreise nach Tibet, Bhutan und den Supertrek in Indien.

Hinweise zur Höhenkrankheit

Beim Höhenbergsteigen kann es bedingt durch den sinkenden Sauerstoffdruck und zunehmender UV-Strahlung zu gesundheitlichen Komplikationen kommen. Man spricht hier von Höhen- oder Bergkrankheit. Dieses Risiko kann nicht ausgeschlossen werden. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl und Infektionen der Luftwege. Im Extremfall kann es zu Lungenödem, Höhenlungenödem oder Hirnödem kommen. Dieses Risiko kann nur durch extrem langsamen Aufstieg und vor allem durch übermäßiges Trinken zum Ausgleich der Elektrolyt- und Wasserreserven verringert werden. Falscher Ehrgeiz, Wettläufe und Rekordzeiten sind daher unbedingt zu unterlassen. Den Anweisungen der Bergführer ist jederzeit Folge zu leisten. Wir raten jedem Teilnehmer, vor der Reise eine ärztliche Untersuchung (möglichst mit Belastungs-EKG) durchführen zu lassen. Siehe AT-Höhenflyer. Auch der vorherige Gang zum Zahnarzt erscheint empfehlenswert.

Kulturschock inklusive!

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein. Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Zum Land

Klima

Beste Reisezeit ist in der Vor- oder Nachmonsunzeit. Monsun von Juli bis ca. Mitte September. Das Klima zeichnet sich durch eine hohe Luftfeuchtigkeit und ca. 35 °C in den Städten und Vorgebirge aus. In den Bergen ist es demgegenüber angenehm kühl und die Temperaturen liegen tagsüber auf 3000 m ca. 15-20°C, 4000 m 7-13 °C und 5000 m bei ca. 2-6 °C. Nachts sinken die Temperaturen bei klaren Nächten auf ca. 7-10 °C unter den Tagestemperaturen.

Visum

Das Visum organisiert jeder Teilnehmer selbst! Wir empfehlen die Besorgung des Visums als e-Visum.

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Indien benötigt. Ein Visum kann bei der zuständigen Visumbehörde beantragt werden oder es kann ein e-Visum über das Internet beantragt werden. Normale Visa berechtigen zu einem Aufenthalt von 6 Monaten, wobei eine mehrfache Einreise möglich ist. Das e-Visum ist ein Jahr lang gültig und berechtigt zu mehrfacher Einreise, wobei der Aufenthalt im Land jeweils 90 Tage am Stück nicht überschreiten darf. Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 - 8 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Das e-Visum sollte spätestens 4 Tage vor der Einreise beantragt werden. Besonderheiten: Die Einreise mit dem e-Visum ist nur über bestimmte Flug- und Seehäfen möglich. Die Ausreise kann hingegen an allen Grenzübergangsstellen erfolgen. Einreise über den See- und Landweg: Es muss unbedingt darauf geachtet werden, dass an den Grenzübergängen die Ein- und Ausreisestempel im Reisepass vorhanden sind. Kreuzfahrtreisende müssen zudem eine Bestätigung des Reiseverlaufs vorlegen. Die Einreise über den Landweg ist mit dem e-Visum nicht möglich. Mitzuführende Dokumente: - zwei Passbilder - Visumantrag - Nachweis Zweck des Aufenthalts - Nachweis ausreichend finanzielle Mittel - (ggfs. Nachweis Gelbfieberimpfung) - mindestens zwei freie gegenüberliegende Seiten im Reisepass.

Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Hamburg, Frankfurt am Main, München oder Stuttgart. Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

Devisen

Euro oder Dollar in kleinen Stückelungen, internationale Kreditkarten werden nur in großen Hotels akzeptiert, 1 Euro= 103 Rupien (Stand: 10/ 25)

Impfungen

Gelbfieber bei Einreise aus Infektionsgebieten. Malariaprophylaxe, kein Risiko oberhalb 2000 m, Empfohlen: Auffrischung der Standardimpfungen (Hepatitis A etc.).

Stromspannung

220 Volt Wechselstrom, 50 Hertz. In einigen Gegenden Indiens gibt es auch Gleichstrom. Mit starken Spannungsschwankungen muss gerechnet werden. Es werden hauptsächlich englische Rundstecker benützt, jedoch gibt es auch andere Steckdosen. Die Mitnahme von Adaptern ist auf jeden Fall notwendig.

Einreiseinformationen

Einreise Indien: alle Infos finden Sie tagesaktuell auf der Seite des Auswärtigen Amtes:
https://www.auswaertiges -amt.de/de/aussenpolitik/laender/indien-node/indiensicherheit/205998

Bitte prüfen Sie regelmäßig vor Abreise die Aktualität der Einreisebestimmungen. Zudem sollten Sie auch die Rückreisebestimmungen Ihres Heimatlandes bzw. Bundeslandes beachten und Änderungen vor und während Ihrer Reise verfolgen. Jeder Reiseteilnehmer ist selbst dafür verantwortlich die Reisebestimmungen zu verfolgen.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche mit großem Reißverschluss (z.B. Tatonka Barrel XL für 95,- Euro bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack / Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 35-50 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild, Flugtickets
- [ ] Geld: Bargeld in Euro oder Kreditkarten (Visa, Master, Eurocard)
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen); 1 Paar Sport- oder Turnschuhe; 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten)
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht; Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, Badebekleidung, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert)
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen! Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –15°C im Komfortbereich tauglich
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter (bei AT REISEN erhältlich) + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Therm omantel – besser aber 2 Thermosflaschen!!! (insgesamt ca. 1,5-2 L) (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz (bei AT preiswert und in großer Auswahl erhältlich)
- [ ] Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen) • Waschmittel, biologisch abbaubar
- [ ] Händedesinfektionsmittel (bei AT REISEN erhältlich) Taschenmesser , Buch zum Lesen • Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel oder Gel (bei AT REISEN erhältlich) - unsere Wunderwaffe am Berg , extra dazu Bifi, Schokolade
- [ ] Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (eure Geschmackshits)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Insektenschutz (z. B. Braeco Mückenabwehr - natürliches Mittel bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)

- [ ] wasserfeste Plastikbeutel o.ä. (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien)
- [ ] Elektrolytgetränk (in der Apotheke erhältlich)
- [ ] Kalindi-Khal-Pass: komplette Bergausrüstung mit Sitzgurt, Eispickel, 12-Zack-Steigeisen (Antistollplatte), Bandschlinge, Karabiner, Plastikschuhe oder steigeisenfeste warme Trekkingschuhe bis 6000 m Höhe
- [ ] Indien Reiseführer (z.B. bei AT REISEN vom Reise-Know-How-Verlag)

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de

SALEWA www.salewa.com / über AT tapir Leipzig www.tapir-store.de

NORDISK www.nordisk.de / über AT LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT