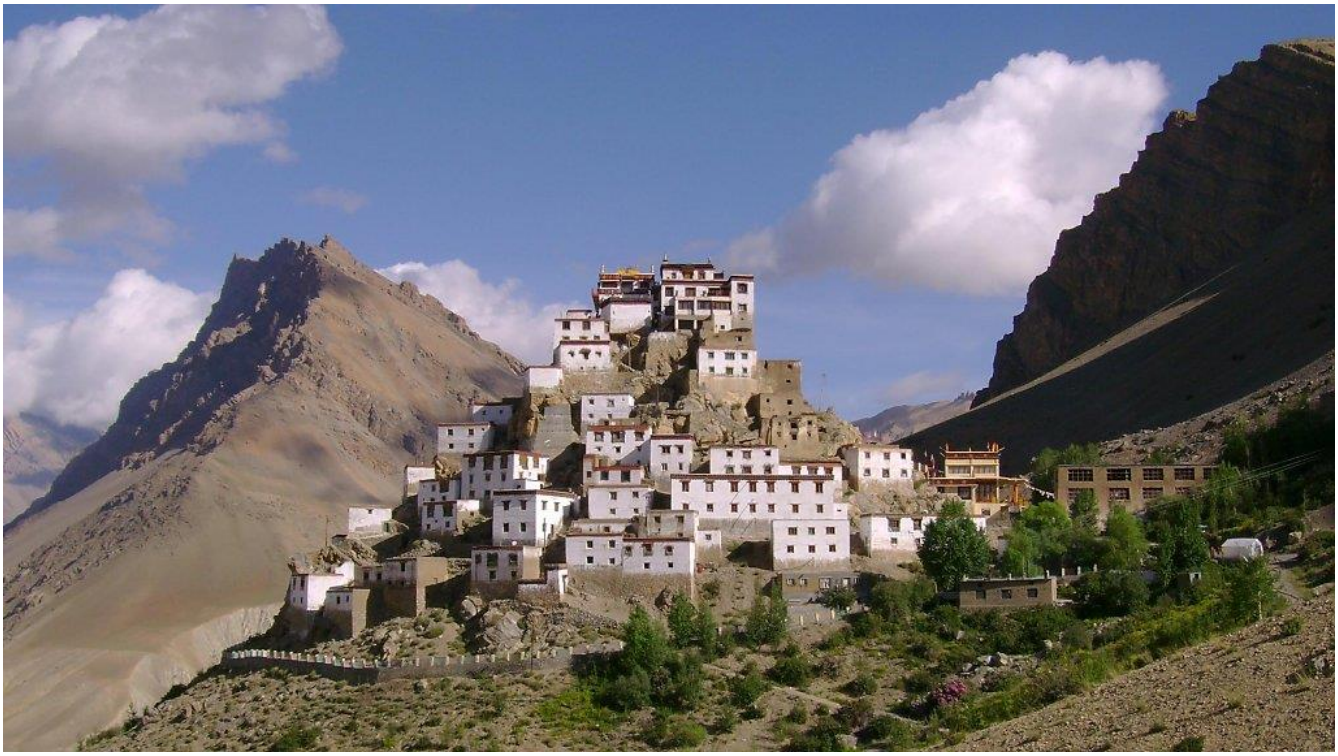
INDIEN

Spiti, Tsomoriri und Ladakh – Trekking und buddhistische Kultur im Himalaya



D E T A I L P R O G R A M M

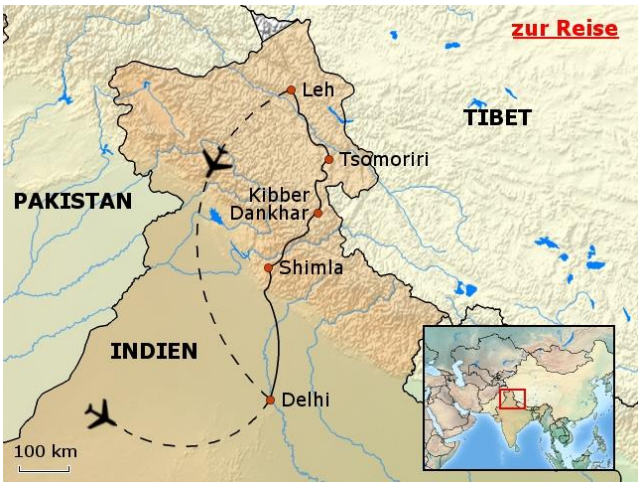
INHALTSVERZEICHNIS

REISEDETAILS 3
Reiseverlauf 3
Vorgesehener Reiseverlauf 3
Enthaltene Leistungen 8
nicht eingeschlossene Leistungen 8
Wahlleistungen 8
Termine und Preise 8
Teilnehmerzahl 8
Reisedauer 8
Reiseleitung 8
PRAKTISCHE HINWEISE 9
Atmosfair / Anreise / Transfers 9
Einreisebestimmungen / Sicherheit 9
Gesundheit und Impfungen 10
Mitnahmeempfehlungen 11
Währung / Post / Telekommunikation 12
Zollbestimmungen 13
Wissenswertes 13
Versicherung 14
Nebenkosten / Trinkgelder 14
Umwelt 14
Sonstiges 15
LAND UND LEUTE 16
Zeitverschiebung und Klima 16
Sprache und Verständigung 16
Religion und Kultur 16
Essen und Trinken 17
Einkaufen und Souvenirs 17
Besondere Verhaltensweisen 18
ANHANG 19
Reiseliteratur 19
Ihre Reisenotizen 21
Ihre Reisenotizen 22
Ihre Reisenotizen 23
Kontaktdaten und Anmeldung 24

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Begegnungen mit Mönchen und den Bergvölkern
- 8 Tage Trekking durch einsame Gebirgsregionen zum Tso-Moriri-See
- Buddhistisches Kleinod Tabo – Besuch der schönsten Klöster des Spiti-Tales



Wie Adlerneste nehmen die Klöster die Bergkämme in Besitz, über den Tälern thronen die Schneegipfel, während Yaks Sie unbeirrt vom Wegesrand aus beobachten. In Spiti scheint die Zeit stillzustehen. Eine Reise in diese entlegene Himalayaregion ist ebenso ein Lebenstraum wie auch ein echtes Abenteuer.

Das Leben der Menschen hier ist geerdet, wird vom Rhythmus der Natur und ihrem buddhistischen Glauben bestimmt. Kulturelle Zentren sind die herrlich gelegenen Klöster der Region: Kye und Dhankar sind beispielsweise wahre Kleinode! Das wichtigste Kloster ist jedoch Tabo,, wo bis zu 1000 Jahre alte Wandzeichnungen zu bewundern sind. Sie geben einen Eindruck davon, wie es in Tibet ohne die chinesischen Zerstörungen aussähe. Shimla ist das Tor zur Spiti-Region. Die kolonialen Gebäude, hinduistischen Tempel und grünen Berghänge weichen bald einem wüstenhaften Hochtal, wo buddhistische Gebetsfahnen bunt im Wind wehen.

Von Kibber aus laufen Sie in acht Tagen zum tiefblauen Tsomoriri-See in Ladakh. Das Trekking ist fordernd und lohnend zugleich – enge Schluchten, der über 5.500 m hohe Parang-La-Pass, weite Hochebenen am Tsomorori-See und eine wahre Bergeinsamkeit. Hier sind Blauschafe, Adler, wilde Kiangs und Yaks oft Ihre einzigen Begleiter. Das ändert sich bei

der Ankunft in Leh. Die Klöster im Indus-Tal erscheinen fast lieblich im Vergleich zum rauen Spiti, und auf den Basaren und tibetischen Märkten der Stadt ist das Feilschen mit den Händlern sicher ein weiterer Höhepunkt dieser spektakulären Reise, die hier zu Ende geht.

VORGESEHENER REISEVERLAUF

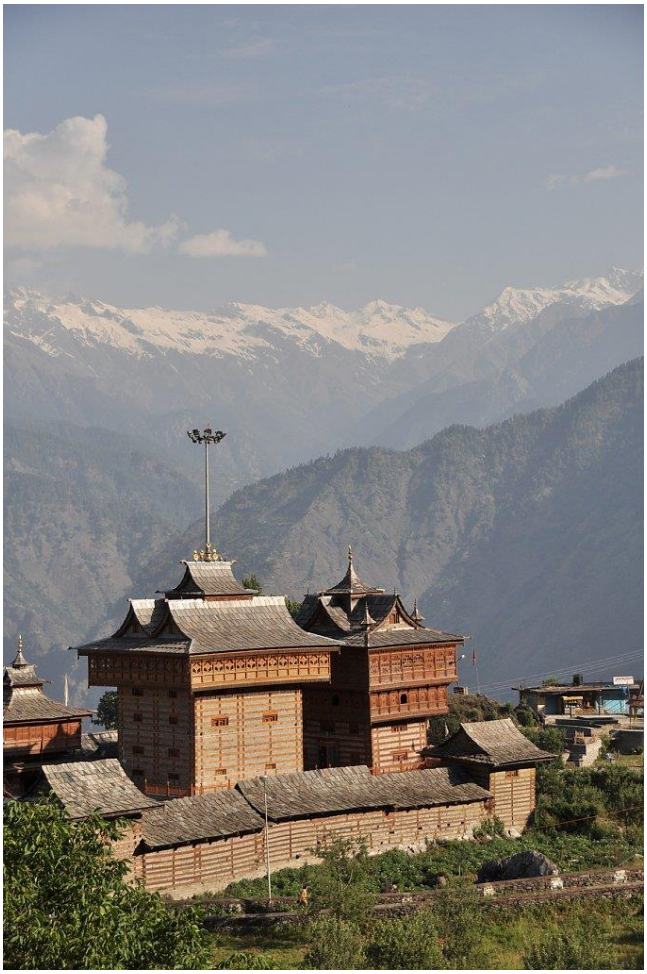
(Änderungen vorbehalten)

1.-2. Tag: Anreise nach Indien
Abflug von Frankfurt am Nachmittag. Nachtflug, Ankunft in Delhi am frühen Morgen des kommenden Tages.
Transfer zum Hotel; evtl. Besichtigungen, tibetische Siedlung Manju Kattila, Rotes Fort, Altstadt/ Bazar.

3. Tag: Mit Zug und Jeep in die Berge
Am frühen Morgen Transfer zum Bahnhof, Zugfahrt nach Kalka (625 km) und weiter mit Jeeps nach Shimla (2.115 m).

4. Tag: Shimla – englisches Erbe im Himalaya
Shimla wurde von den Briten 1822 als Sommerresidenz ausgebaut und ist jetzt Hauptstadt des Bundesstaates Himachal Pradesh. Insbesondere entlang der Mall, der einstigen Pracht- und Hauptstraße, sind noch viele der typischen altenglischen Gebäude zu sehen. Ein Spaziergang zur Residenz des ehemaligen Vizekönigs, einem mehrstöckigen, palastähnlichem Sandsteingebäude in einem wundervollen Park, und ein Ausflug zum Jacco Hill, von dem sich spektakuläre Ausblicke auf die Himalayakette bieten, werden sicherlich die Höhepunkte Ihres Shimla-Aufenthalts sein.

5. Tag: Fahrt über Narkhanda nach Sarahan
Mit Jeeps fahren Sie entlang des Sutlej zuerst nach Narkhanda und weiter nach Saharan, der alten Hauptstadt des Rampur-Bushar-Reiches. Berühmt ist der Ort wegen seines sehr alten Bimkali-Tempels, einem fünfgeschossigen Gebäudes mit einem Mix aus buddhistischer und hinduistischer Architektur, der der Göttin Durga geweiht ist.



6. Tag: Sangla (2.650m)
Bei einer Puja können Sie den Segen für Ihre weitere Reise in das obere Spiti-Tal einholen.

Weiterfahrt nach Sangla (2.650 m, ca. 6 Std.) durch das Baspa-Tal, einem der schönsten Täler des Himalaya mit dem Gipfel des Inner Kailash (6.050 m) im Hintergrund.

Auf Grund der räumlichen Nähe zur tibetischen Grenze hatte die Gegend um Sangla schon immer enge Beziehungen zu Tibet. Wie bei seinem großen Bruder, dem heiligen Berg Kailash in Tibet, gehen auch hier buddhistische Pilger im Uhrzeigersinn um den Berg, um ein positives Karma zu erlangen. Besonders während des Monsuns leuchten die Täler in einem hellen Grün. Am Nachmittag besuchen Sie das Kamru Fort mit dem uralten Kamakshi-Tempel.

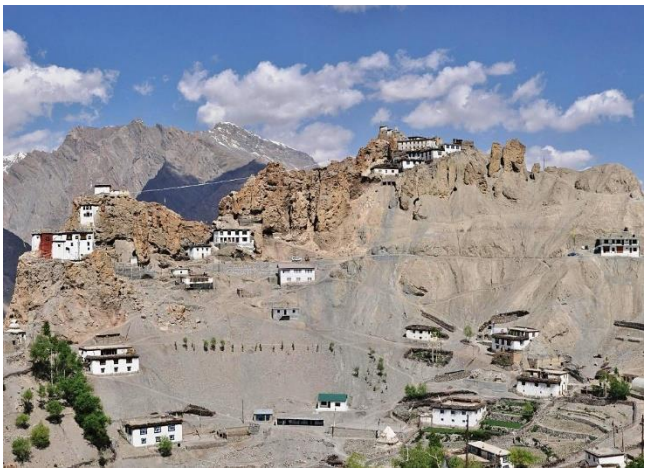
7. Tag: Nako (3.660 m)
Durch dichte Pinienwälder fahren Sie über Chitkul (3.450 m) nach Nako und passieren dabei kleine, verschlafene Dörfer. Nako liegt an einem schönen See in einer grünen Landschaft und beherbergt ein Drugpa-Kagypa-Kloster, in dem ein Fußabdruck des großen Heiligen und Magiers Padmasambhava (Guru Rinpoche) zu sehen ist.

Ca. 7 Std. Fahrt, Hotel in der Nähe des Klosters.

8. Tag: Tabo – Weltkulturerbe
Am Zusammenfluss von Sutlej und Spiti River liegt der Ort Tabo. Er ist berühmt wegen seiner Tempelanlagen aus dem 11. Jahrhundert mit einzigartig erhaltenen Waldmalereien und Skulpturen.

Eng verbunden mit Tabo ist der Name des großen tibetischen Übersetzers Lotsava Rinchen Sangpo. Lotsen Rinpoche, die heutige Inkarnation, lebt heute

in Kye Gompa. Neun Tempel bilden den Hauptkomplex der Anlage, in denen die einzigartigen Wandmalereien und Darstellungen im Gandhara Stil die Hochblüte der tibetischen Kultur im 11. Jahrhundert zum Ausdruck bringen.



9. Tag: Über Dhankar nach Karza
Sie fahren weiter und erreichen das einer Festung gleichende Dorf Dhankar (3.700 m), das über viele Jahrhunderte das Verwaltungszentrum von Spiti war. Im Kloster leben noch ca. 160 Mönche; die wichtigste Sehenswürdigkeit ist eine Statue des Vairocana, einer der fünf Dhyani-Buddhas.

In dem Ort Kaza übernachten Sie in einem Hotel, bevor am kommenden Tag das Zelt-Trekking startet.

10. Tag: Kibber – das Trekking beginnt
Kurz hinter Karza liegt auf der Spitze eines Felsens Kye Gompa, das vielleicht schönste Kloster im Spiti-Tal. Da Spiti noch nicht lang für den Tourismus geöffnet wurde und wir eine freundschaftliche Beziehung zu Lotsen Tulku in Kye Gompa haben, dürften der Gruppe insbesondere in Tabo und Kye viele Türen offen stehen.

Nach drei Stunden Fahrt erreichen Sie Kibber, mit 4.100 m Höhe einer der höchsten besiedelten Orte der Erde. Von Kibber aus startet am Nachmittag das 8-tägige Trekking über den Parang-La-Pass bis zum Tso-Moriri-See.

Oberhalb der Ortschaft überqueren Sie einen Zufluss des Spiti Rivers und haben danach einen steilen Aufstieg zu einem nördlich gelegenen Bergrücken vor sich. Der Lagerplatz der ersten Nacht ist bei Thaltak (4.790m). Bei einem wärmenden Chai Tee und indischem Abendessen genießen Sie den Blick auf die hohen Bergkämme.

Gehzeit ca. 5 Std.

11. Tag: Tago (5.080 m)
Ein schwerer Tag erwartet Sie. Direkt hinter dem Camp steigen Sie zum Fluss ca. 500 Höhenmeter hinab und folgen dem Flusslauf eine Weile auf dem rechten Ufer; nachdem dieser auf einer provisorischen kleinen Brücke überquert wurde, steigen Sie auf der linken Seite des Flusses weiter, wobei sich das Flusstal mal verengt, dann wieder weitet. Am Schluss wird es sehr eng für die Pferde; Sie haben einen zwei- bis dreistündigen steilen Aufstieg vor sich zu einem kleinen Plateau mit Namen Tago, dem Lager des zweiten Trekking-Tages. Das Camp liegt auf 5.080 m und ist der höchste Übernachtungsort während der Tour.
Gehzeit ca. 6-8 Std.

12. Tag: Über den Parang La (5.575 m) zur Kharsa Gongma (4.900 m)

Weiter führt der Weg nach Norden, teilweise sehr steil ansteigend. Nach schweißtreibenden 3-4 Std. überqueren Sie den Parang-La-Pass. Hier oben in der Bergwildnis flattern bunte Gebetsfähnchen, und die Rundumblicke sind atemberaubend schön.

Weiter nach Norden windet sich der Pfad dann 4 km über den rechten Teil des Gletschers hinab zu einem kalten Gletscherfluss, den Sie überqueren. Am Abend erreichen Sie das auf dem linken Ufer gelegene Camp von Kharsa Gongma (4.900 m).

Gehzeit ca. 8-10 Std.

13. Tag: Getpa Buzak (4.700 m)

Heute führt Sie der Weg mit kleineren "Aufs und Abs" weiter bis Sie den Fluss Paran Chu überqueren, um an seinem rechten Ufer weiterzugehen, vorbei an einem markanten Felsen. Nach einer kürzeren Wegstrecke mit kleinen Steigungen wird das Camp Getpa Buzak am Ufer eines Nebenflusses erreicht.

Gehzeit ca. 7-9 Std.

14. Tag: Nurbu Sumdo (4.625 m)

Sie gehen abwärts am rechten Ufer des Parang Chu, ehe der Pfad an einem größeren Zusammenfluss auf die andere Flussseite wechselt. Nach etwa drei Stunden erreichen Sie Ihren Campingplatz mit Quelle, Nurbu Sumdo. Das satte Grün hier ist Balsam für die Augen und die Seele. Zahlreiche kleine Ströme durchziehen das Gebiet, in dem Sie mit etwas Glück viele Vögel, Murmeltiere und wilde Pferde beobachten können.

Gehzeit ca. 5 Std.

15. Tag: Im Tal der Nomaden

Sie bleiben am rechten Ufer des Parang Chu, der Weg führt leicht bergauf. Schließlich erreichen Sie ein Tal, in dem im Sommer oft die Nomaden siedeln.

16. Tag: Kyangdam (4.595 m)

Vom Tal der Nomaden geht es weiter nach Norden. Allmählich wird das Tal breiter, sandige Ebenen prägen das Landschaftsbild. Vor Ihnen erscheint am Horizont ein blauer Streifen, der sich mit jedem Schritt langsam vergrößert – der Tsomoriri See liegt vor Ihnen.

Der Lagerplatz „Kyangdam“ hat seinen Namen von den wild lebenden Eseln, „Kyang“, genannt. Wunderschöne Aussichten auf den Tso-Moriri-See.

17. Tag: Am Tso Moriri

Der letzte Trekking-Tag heute: entlang des Westufers des Tso Moriri zieht sich der Trek fast schnurgerade bis zur kleinen Ansiedlung von Korzok (4.530 m). Das erste Dorf noch 7 Tagen in der Bergeinsamkeit. Außerhalb des Ortes schlagen Sie ein letztes Mal Ihr Zeltlager auf.

Gehzeit ca. 7,5 Std.

18. Tag: Leh – alte Karawanenstadt im Indus-Tal
Jeeps bringen die Gruppe entlang des Tso-Kar-Sees und über den Taglang-La-Pass (5.250 m) in ca. 7 Stunden in die alte, 240 km entfernte Karawanenstadt Leh in Ladakh.

Nach acht Tagen wieder Zivilisation: Menschen, Straßen, Häuser, Restaurants.

19. Tag: Kloster Thiksey – Shey und Hemis
Frühe Fahrt im Jeep zur Morgenpuja des Klosters Thiksey (3.290 m); evtl. auf Wunsch Weiterfahrt zum Kloster Hemis und/oder zur alten Burgruine und dem Tempel von Shey.

Das wunderschön auf einem Berghügel im Industal gelegene Kloster Thiksey wurde im 15. Jahrhundert als Gelugpa-Kloster gegründet. Im angrenzenden Maitreya-Tempel ist eine einzigartige figürliche Darstellung des kommenden Buddhas (Maitreya) zu sehen.

Shey (3.240 m) beherbergt den alten Sommerpalast der Könige von Ladakh; im Palasttempel ist eine aus dem Jahr 1633 stammende Kupferstatue des Buddha Shakyamuni.

20. Tag: Sankar Gompa – alter Königspalast
Am Vormittag ist ein Besuch der Altstadt und eine Wanderung zu dem auf einem Hügel liegenden alten Königspalast vorgesehen, am Nachmittag besuchen Sie die inmitten von Reisfeldern idyllisch gelegene Sankar Gompa.

21. Tag: Abschied vom Himalaya – Flug nach Delhi
Am frühen Morgen: Flug Leh – Delhi, Transfer-Hotel, Tag zur freien Verfügung (evtl. Besichtigungen in Delhi), am Abend: Abschiedsessen der Gruppe.

22. Tag
Internationaler Rückflug nach Deutschland.

REISECHARAKTERISTIK UND BESONDERE HINWEISE

Wie bei allen spirituellen Erlebnisreisen von Neue Wege stehen auch bei dieser Tour neben Bergwandern und Naturerleben auch Begegnungen mit den Menschen in Kinnaur, Spiti und Ladakh, mit den Mönchen und Lamas in den Klöstern, sowie ein

Kennenlernen des tibetischen Buddhismus im Vordergrund – nicht alpiner Leistungssport.

Der Trek von Kibber zum Tso-Moriri-See setzt jedoch eine sehr gute körperliche Verfassung voraus und führt in Höhen von weit über 5.000m. Sie legen täglich Distanzen zwischen sechs und neun Stunden Weglänge zurück. Der Aufstieg zum Tago-Plateau am dritten Trekkingtag und die Überquerung des Parang-La-Passes (5.575m) sind jedoch eine Herausforderung Ihrer Leistungskraft und erfordert große körperliche Anstrengungen und Ausdauer, mit Gehzeiten bis zu 10 Stunden.

Bitte beachten Sie – bei dieser Reise durchwandern Sie einige sehr entlegene Regionen, bei denen sie z.T. tagelang ohne modernen Kontakt zur Außenwelt sind (z.B. keine Telefonnetze, keine Straßen, …)

Bergsteigerische Kenntnisse sind für diese Reise nicht notwendig. Es ist jedoch gute bis sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Weitere Voraussetzungen für diese Reise sind Flexibilität, Toleranz, Partnerschaftlichkeit, Kooperations- und Erlebnisbereitschaft, sowohl den Mitreisenden, als auch unvorhergesehenen Ereignissen gegenüber. Wünschenswert ist die Bereitschaft, vertraute Vorstellungen von klaren Zeitvorgaben aufzugeben und sich darauf einzulassen, dass im Himalaya nicht alles genau vorhergesagt werden kann.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Delhi – Frankfurt • Inlandsflug in der Economy Class Leh – Delhi • erforderliche Transfers mit Bus und Jeep • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Delhi und Leh, einfache Hotels bzw. Gasthäuser in Shimla und Spiti, geteilte Doppelzelte während des Trekkings • Vollpension während des Treks, ansonsten Frühstück • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • qualifizierte, Deutsch sprechende Neue Wege-Reiseleitung • Eintrittsgelder • Reisekranken-, Gepäck- und Rückhol-Versicherung • NEUE WEGE-Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühren Indien (ca. EUR 50) •Touristentaxen • Reiserücktrittsversicherung • Getränke (Wasser und Tee während des Trekkings werden gestellt) • nicht aufgeführte Mahlzeiten •Trinkgelder • individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Fotogebühren • Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches) • alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

WAHLLEISTUNGEN

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis: € 340

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von bis	Preis in €
8ING2901	04.08.18 - 25.08.18	€ 3.590
9ING2901	21.07.19 - 11.08.19	€ 3.690

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 6, höchstens 16

REISEDAUER

22 Tage

REISELEITUNG

Klemens Ludwig

Klemens Ludwig ist Buchautor, Publizist, Astrologe sowie exzellenter Tibet- und Himalayaexperte. Er schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz und ist Reiseleiter mit großer Leidenschaft.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Delhi. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business-Class-Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO^2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO^2-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!
Für den Flug nach Delhi und zurück fallen ca. 4220 kg CO^2-Emissionen an, dies entspricht einem atmosfair-Betrag von 98 Euro. Bei jeder atmosfair-Buchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu!

EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Ab dem 01.04.2017 hat die indische Regierung ein überarbeitetes „Tourist Visa On Arrival (ETA)" eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: http://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen finden Sie dort vermerkt (gültig augenblicklich für zweimalige Einreise nach Indien). Die Kosten für das Visum betragen 60 US-Dollar.

Das ETA-Visum hat eine Gültigkeit von max. 60 Tagen ab erster Einreise und ist ab 120 Tagen bis max. 5 Tagen vor Einreise nach Indien beantragbar. Die Bearbeitungsdauer beträgt in der Regel 2-4 Tage.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Dies ist v.a. wichtig bei mehr als zweifacher Einreise nach / über Indien.

Die Kosten für das Indienvisum betragen augenblicklich ca. 93 €, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 1 Jahr ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Weitere Infos auf:
www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html
www.igcsvisa.de und www.in.de.coxandkings.com
(für deutsche Staatsbürger)
www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz))
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich, Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:
www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.
Aktuelle Informationen finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de/sid_D69D4E45074CBAFE-CAC756C9DCAA32C1/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html?nn=346896#doc346804bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"
Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel, falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

Auch von uns erhalten Sie noch einmal wichtige Trekkingtipps unter: www.neuewege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Wer ab ca. 3000 m unter starken Kopfschmerzen, die mit Ibuprofen oder ähnlichem Medikament nicht mehr erfolgreich bekämpft werden können, leidet, sollte sich mit dem Reiseleiter abstimmen und gegebenenfalls einen Rasttag einlegen.

Das Klima in Ladakh ist trocken und teilweise rau, im Sommer durch die Höhensonne auch z.T. recht warm. Die langen Reisen in der Höhe Ladakhs sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung dieser Reise ist eine gute körperliche Verfassung. Durch die große Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness-Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:
Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!). Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler " Ladakhreisender.
Weitere Infos finden Sie unter: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:
Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente für Trekkingreisen in den Himalaya:
Auf einer Trekkingreise befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion- 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.

MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Die folgende Liste gibt einen Überblick, welche Ausrüstungsgegenstände, neben warmer Kleidung und festem Schuhwerk, notwendig und sinnvoll für den Aufenthalt in Ladakh sind (Viele Sachen können ebenfalls in Leh erworben werden).

Gepäck:
Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein. Weiterhin notwendig ist ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).
Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird von Trägern bzw. Maultieren oder Yaks getragen; dieses Gepäckstück sollte abschließbar sein. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

Kleidung und Schuhe:
Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Auch im Sommer braucht man in Leh gelegentlich abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), Trainings- oder Schlafanzug, Unterwäsche (u.a. warme, lange, Unterhose), Waschlappen, 2 Handtücher. In Leh und Manali können Kleider gewaschen werden.
Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz). Zweckmäßig für Leh sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen.

Diverses (v.a. für Trekking):

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschließbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bis -10 Grad bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden.), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten bzw. Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung).

WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses bei Ihrer Bank oder im Internet unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mittlerweile kann man in größeren Orten selbst mit einer EC-/Maestro-Karte Landeswährung erhalten oder zahlen. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

Post

Postämter sind montags bis freitags von 10 bis 17 Uhr und samstags 10 bis 13 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage; Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind allerdings sehr teuer. In den meisten Hotels können Sie Ihre Post an der Rezeption abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Indien ist 0091. Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt Internet-Cafés. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich hier der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger. Die Vorwahl von Indien nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043, in die Schweiz 0041.

ZOLLBESTIMMUNGEN

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Einfuhr von Gold sowie Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

WISSENSWERTES

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Denken Sie bei Ihrer Fotoausrüstung an ausreichend Speicherkarten, Blitzlicht und Batterien / Akkus.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

In vielen Klöstern / Tempeln und z.T. auch Nationalparks ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert und direkt bei uns buchbar. Bei einigen Trekking-Touren ist das Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bereits inklusive. Dies ist dann bei den "Leistungen" mit aufgeführt. Beachten Sie, dass ein Abschluss der Reiserücktrittskostenversicherung bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Trinkgelder

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 30 - 40 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale indische Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien/ Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/ Tag). Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort entsprechend informieren. Ihre Reiseleiterin freut sich ebenfalls über ein Trinkgeld als Anerkennung ihrer Leistung.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

Verpflegung

Für Mittag- und Abendessen (falls nicht in den Reiseleistungen inklusive) rechnen Sie bitte jeweils 3 - 6 Euro pro Tag. Getränke (Mineralwasser, Chai Tee) sind in Indien sehr günstig.

UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der/die Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen, seine/ihre Reise nachhaltig zu gestalten!
Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.
Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung

werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.
Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollen Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit.
Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.
Sehen Sie selbst und lesen mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr

LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Nordindien + Sikkim (ohne Ladakh und Spiti)

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenige Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung.

Im Winter kann es in Nordindien nachts z.T. frisch werden, tagsüber herrschen jedoch frühlingshafte Temperaturen. In höheren Lagen (z.B. Dharamsala, Himachal Pradesh oder Sikkim) kann es in den Frühlingsmonaten noch sehr frisch sein, Temperaturen gehen nachts bis an den Gefrierpunkt.

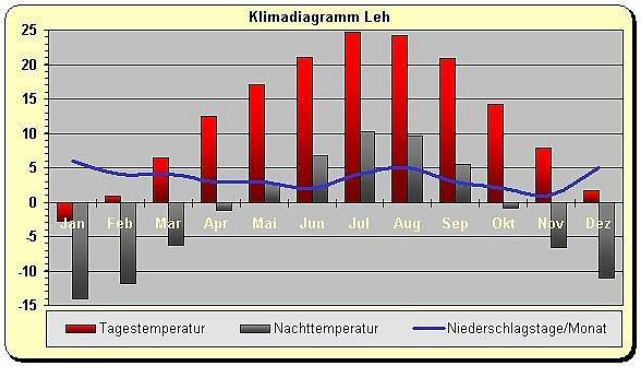
In der Ganges-Ebene wird es ab April sehr heiß, bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt und die Temperaturen wieder sinken. Während des Monsuns regnet es z.T. sehr stark, es kommt regelmäßig zu Überschwemmungen.

Ladakh und Spiti

Die beste Reisezeit für Ladakh und Spiti sind die Sommermonate von Mai bis September. Ladakh und Spiti liegen im Regenschatten der Berge und bekommen nur wenige Niederschläge ab. Während des Sommers sind die Tagestemperaturen in den Hochtälern angenehm (ca. 18°C – 25°C), nachts kann es jedoch deutlich kühler werden. Die Bergsicht ist klar. Besonders in den Abendstunden frischt der Wind jedoch auf, eine gute Jacke ist deshalb auch hier erforderlich. Im Hochgebirge liegen je nach Höhenlage die Temperaturen jedoch deutlich darunter.

Außerhalb der Sommermonate ist das Klima in Ladakh und Spiti sehr harsch und kalt, es muss immer mit Schnee gerechnet werden.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.i-ten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammeln Sie, wenn Sie sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi oder z.B. Ladakhi in Ladakh) aneignen.

RELIGION UND KULTUR

Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich.

Die Himalayaregion in Spiti, Ladakh und z.T. Sikkim ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der hier verbreitete tibetische Buddhismus (ähnlich wie in Nepal, Tibet und Bhutan) zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Wir empfehlen Ihnen zur Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen", das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

ESSEN UND TRINKEN

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden.

Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen.

Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Europäische Gerichte guter Qualität sind in Leh zu finden. In Ladakh ist auch der Einfluss der tibetischen Küche spürbar. Eine Spezialität sind Momos (Teigtaschen gefüllt mit Gemüse oder Fleisch) und Yakfleisch.

Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhai (Jogurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden.

Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai" genannt, bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.

EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien in Indien. Indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Ladakh und Zanskar erhalten sie z.B. herrliche Buddhafiguren, Klangschalen oder Gheelampen aus Messing.

Weitere Souvenirs: Thangkas (kunstvolle Rollbilder mit religiösen Motiven), Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel und handgefertigtes Papier.
Es wird sowohl auf Basaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es üblich, zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

BESONDERE VERHALTENSWEISEN

Bitte bedenken Sie, dass in Indien viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa. Diese Fremdartigkeit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste oder – mehr förmlich – Namaskar. Beim Betreten heiliger Stätten wird man meist gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen.

Bitte zeigen Sie nicht mit dem Finger auf Personen oder auch Götterbilder in jeglicher Form. Dies gilt als unhöflich. Zeigen Sie stattdessen mit der ganzen, offenen Hand. Die Füße gelten in Indien als unrein. Bitte setzen Sie sich so, dass Ihre Fußsohlen nicht auf eine Person deuten. Schuhe gelten ebenfalls als unrein und werden beim Besuch von Tempeln oder Privathäusern vor dem Eintreten ausgezogen.

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält.

Sie werden oft an Chörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Chörten, wie auch Mani-Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht, und auch Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung.

Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.

Öffentliche Berührungen oder gar Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau gelten als unsittsam. Nicht anstößig dagegen ist die Umarmung oder Berührung zwischen Personen des gleichen Geschlechts. Sie werden viele Männer sehen, die Hand in Hand durch die Straßen laufen.

Verwirrend ist für den Besucher aus dem Westen, dass die Inder während eines Gesprächs häufig scheinbar den Kopf schütteln. Dieses hin und her Wippen mit dem Kopf ist ein Zeichen der Zustimmung, oder auch ein deutliches "Ja". Auch ein "Nein" wird durch ein Kopfschütteln angedeutet. Dieses ist allerdings eine kürzere, abruptere Bewegung. Um beides unterscheiden zu lernen, bedarf es anfangs etwas Übung.

ANHANG

REISELITERATUR

Vorfreude ist die schönste Freude! Wir empfehlen Ihnen, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Indien gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

Sarina Sing, Birgit Borowski, Julie Bacher:
Lonely Planet Reiseführer Indien.
MairDuMont (2014).
ISBN-10: 3829723156

Mattausch, Jutta:
Ladakh und Zanskar.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723052

Thomas Barkemeier, Martin Barkemeier:
Indien - Der Norden mit Mumbai und Goa.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831722250

Krack, Rainer:
KulturSchock Indien.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831716021

Nelles, Günter:
Indien, der Norden.
Nelles Verlag (2013).
ISBN-10: 3865743447

David Abram, Nick Edwards, Mike Ford:
Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden.
Dumont Reiseverlag (2012).
ISBN-10: 3770167058

Markus Borr, Heike Hoppstädter-Borr:
Ladakh: Trekking im indischen Himalaya.
Books on Demand (2011).
ISBN-10: 3833498455

Weitere Literatur:

Glaubacker, Andrea:
Indien 151: Portrait des faszinierenden Subkontinents in 151 Momentaufnahmen.
Conbook Medien (2012).
ISBN-10: 3943176029

Trojanof, Illja
Gebrauchsanweisung für Indien.
Piper Taschenbuch (2006).
ISBN-10: 3492275524

Wirth, Maria:
Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen.
Herbig (2006).
ISBN-10: 3776624809

Neumann, Gabriel A.:
Masala Highway: Abenteuer Alltag in Indien
Dryas (2010).
ISBN-10: 3940855189

Thema: Tibetischer Buddhismus:

Schuhmann, Hans Wolfgang:
Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Thich Nhat Hanh:
Die Heilkraft buddhistischer Psychologie.
Goldmann Verlag (2013).
ISBN-10: 3442220157

Chögyam Trungpa:
Wie unser Geist funktioniert: Ein kurzer und tiefer Einblick in die buddhistische Psychologie.
Windpferd Verlag (2013).
ISBN-10: 3864100445

Köppler, Paul H.:
Auf den Spuren des Buddha: Die schönsten Legenden aus seinem Leben.
O. W. Barth (2001).
ISBN-10: 3502610665

Govinda, Anagarika:
Der Weg der weißen Wolken. Erlebnisse eines buddhistischen Pilgers in Tibet.
Aquamarin (2013).
ISBN-10: 3894276193

Kongtrul, Jamgon:
Das Licht der Gewissheit: Mit einem Geleitwort von Chögyam Trungpa.
Kamphausen (2014).
ISBN-10: 3899018575

Ringpoche, Sogyal:
Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben: Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod.
Knaur BT (2010).
ISBN-10: 3426875284

Deeg, Max:
Das Lotos-Sutra. Übersetzung von Max Deeg.
Wissenschaftliche Buchgesellschaft (2009)
ISBN-10: 3534230205

Ringpoche, Tenzin Wangyal:
Die heilende Kraft des Buddhismus: Leben im Einklang mit den fünf Elementen.
Goldmann Verlag (2012).
ISBN-10: 3442219752

Dalai Lama:
Die Essenz der Lehre Buddhas.
Heyne Verlag (2014).
ISBN-10: 3453702476

Pema Chödrön:
Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva.
Arbor Verlag (2007)
ISBN-10: 3936855374

Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:
Buddha begegnen. An den heiligen Orten in Nepal und Indien.
Yarlung / Tibet Edition (2005).
ISBN-10: 398095501X

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.):
- Indien Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

IHRE REISENOTIZEN

IHRE REISENOTIZEN

IHRE REISENOTIZEN

KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG

Angelika Sturtz
Asien
a.sturtz@neuewege.com
02226-1588-202

Wolfgang Keller
Teamleiter Asien
w.keller@neuewege.com
02226-1588-201

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!