

# **LADAKH** **PLUS**

**Reise- und Kulturführer**

**über Ladakh  
und die angrenzenden Regionen  
Changthang, Nubra, Purig, Zaskar  
mit Stadtführer Delhi**

**[www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)**

© 2015 Ralf Hellwich

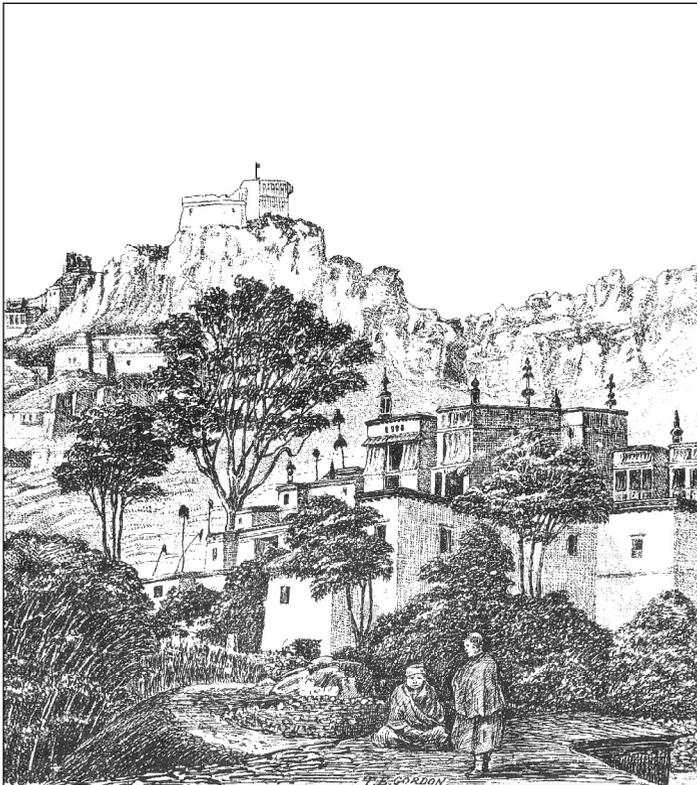
Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Herstellung und Verlag:  
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-7347-5025-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# LADAKH <sup>PLUS</sup>



[www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)

**Ralf Hellwich**

**LADAKH plus: Reise- und Kulturführer über Ladakh  
und die angrenzenden Himalaja-Regionen  
Changthang, Nubra, Purig, Zaskar  
mit Stadtführer Delhi  
(Indian Himalaya Series)**

4., erweiterte und überarbeitete Ausgabe 2015

erschienen bei BOD, Norderstedt

Herausgeber: Sepp Kraxel

Layout: Sepp Kraxel – Ralf Hellwich

Foto: Ralf Hellwich

Kartengrundlagen: Ralf Hellwich – Map/Service, Delhi (India)

Lektorat: Sonja Rose, Aachen – Gabriele Günther, Leipzig

Korrektorat: Gabriele Günther, Leipzig

Der Autor und der Herausgeber freuen sich über konstruktive Leserzuschriften.

Aktuelle Reisehinweise, Ergänzungen zum Buch, weiterführende Informationen sowie Auskünfte über mögliche Bezugsquellen erhalten Sie im Internet:

**[www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)**

Umschlagbild: Der Königspalast von Leh sowie die untere und die obere Tempelanlage.

Bild zum Innentitel: Hemis Gompa (um 1875).

Alle Angaben in diesem Buch wurden vom Autor mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Trotzdem können inhaltliche und sachliche Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Deshalb erfolgen sämtliche Angaben ohne Garantie. Der Autor erklärt, dass er keinerlei Verantwortung oder Haftung für etwaige Fehler übernimmt.

Die Benutzung dieses Buches geschieht auf eigenes Risiko.

## Vorwort

Ladakh bildet – zusammen mit Changthang, Nubra, Purig und Zaskar – den Übergang vom indischen Himalaja zum Transhimalaja und stellt damit ein wichtiges Bindeglied zwischen verschiedenen Kulturen dar: Hier treffen der südlich gelegene hinduistische Kulturkreis, die islamisch geprägten Gegenden westlich von Ladakh sowie das buddhistische Tibet aufeinander. In diesem Spannungsfeld entwickelte sich eine eigene ladakhische Identität. Die Entlegenheit dieser Region begünstigte ihre Selbständigkeit über Jahrhunderte hinweg.

Seine kulturelle Einzigartigkeit, verbunden mit einer faszinierenden Hochgebirgslandschaft, machen Ladakh zu einem überaus interessanten Gebiet, dessen Besuch nicht nur Kunsthistoriker und Trekkingfreunde reizt. Selbst zahlreiche »ganz normale« Urlauber fühlen sich mittlerweile von Ladakh magisch angezogen.

Obwohl sich das Land bereits im Jahre 1974 dem Tourismus öffnete, blieb es für die Mehrheit der Europäer noch lange Zeit danach weitgehend unbekannt. Damals kam nur ein ausgesuchtes Publikum, zum Großteil bestehend aus Abenteurern, Globetrottern und Bergfanatikern, nach Ladakh und versuchte, den äußersten Norden Indiens unter schwierigen Bedingungen zu entdecken: Die Busse waren stets überfüllt und äußerst unbequem. Sogar die Versorgung mit Nahrungsmitteln stellte bis in das neue Jahrtausend hinein regional ein Problem dar. Dafür wurden die »neuen Entdecker« von Ladakh mit unwiederbringlichen Erinnerungen an seine Bevölkerung belohnt: Sie trafen auf Menschen, die sich auf Begegnungen mit anderen freuten, sie herzlich und ohne kommerzielles Denken aufnahmen und in ihre Welt einführten.

Doch die »Globalisierung« hat auch vor Ladakh nicht haltgemacht. Inzwischen nehmen viele Touristen die Strapazen der dreitägigen Busreise von Delhi nach Leh nicht mehr auf sich und fliegen hierher. Auch den früher üblichen »Kampf« um eine Busfahrkarte kennt gegenwärtig kaum noch jemand. Dafür sieht man vielerorts moderne Jeeps, die vor allem Urlauber transportieren. Die Hauptstadt Leh ist heute eine Touristenmetropole mit – zum Teil – luxuriösen Hotels und ausgezeichneten Gaststätten.

Selbst die Auswahl an Produkten, die man auf den bunten Märkten der Innenstadt kaufen kann, hat sich den Wünschen der Urlauber angepasst. So gruppieren sich beispielsweise um die Marktstraße, über die man vor 20 Jahren noch Schafherden trieb, hauptsächlich Läden für Souvenirs und moderne Kleidung.

Und trotzdem unterscheidet sich eine Reise nach Ladakh von einem Urlaub in anderen Bergregionen dieser Welt erheblich: Nach wie vor ist dieses Land merklich ursprünglicher als vergleichbare Ziele. Die Landschaft gilt größtenteils als naturbelassen. Auf vielen Wanderrouen und bei etwas abgelegeneren Sehenswürdigkeiten ist man häufig fast alleine. Nicht nur dort haben sich die Ladakhis ihre Herzlichkeit und Aufgeschlossenheit bis heute bewahrt. Auch in Leh und anderen Touristenzentren werden Urlauber mit aufrichtiger Freude empfangen.

Plauen/Vogtland, im Januar 2015

Ralf Hellwich

## Hinweise zur Benutzung

- Reiseplaner für Individualtouristen* Dieses Buch richtet sich sowohl an Individualtouristen als auch an Teilnehmer von Kultur- und Studienreisen. Für den letztgenannten Personenkreis sind Informationen zu Fahrplänen, Hotels und Restaurants, Adressen von Trekkingagenturen usw. meist wenig hilfreich. Deshalb ist dieser Teil des Reise- und Kulturführers größtenteils ausgegliedert und wird als kostenfreier Download unter [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)\*) zur Verfügung gestellt. Nur die besten Verpflegungs- und Übernachtungstipps sowie die wichtigsten Verkehrsverbindungen sind in der Druckversion verblieben.
- Übersichtliche Textdarstellung und Raum für eigene Notizen* Durch das übersichtliche Doppelseiten-Randspalten-Prinzip ist gewährleistet, dass jeder Leser Informationen schnell auf- bzw. wiederfindet. Außerdem entstehen Freiräume, in denen man sich wertvolle Notizen machen kann, beispielsweise über besondere Begegnungen, Nummern der aufgenommenen Fotos oder Fahrpläne etc.
- Aktualität, Interaktivität, kostenfreie Zusatzmaterialien* Aufgrund der konsequenten Einbindung des Internets erfährt jeder Käufer dieses Buches einen besonderen Vorteil: Von überall auf der Welt sind Hotel- und Restaurantempfehlungen, die neuesten Fahrpläne, tagesaktuelle Wechselkurse, die Wettervorhersage und vieles mehr abrufbar. Sie können Ihren Flug nach Delhi zu günstigen Online-Konditionen buchen, durch interaktive Landkarten und Stadtpläne spazieren und haben sogar die Möglichkeit, Ihre Hotelübernachtungen schon vor der Abreise zu organisieren. Überzeugen Sie sich von der Vielfalt und vom Nutzen Ihrer Informationsseite über den indischen Himalaja: [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)\*)).
- Ausführliche Insider-Informationen* Da das selbständige Reisen in Indien für europäische Verhältnisse nicht ganz einfach ist, werden alle Vorgänge rund um das Organisieren von Busfahrten bzw. Hotelübernachtungen außergewöhnlich umfangreich erläutert. Auch der Umfang der Beschreibungen von Sehenswürdigkeiten ist deutlich höher als in konkurrierenden Nordindien- bzw. Indienführern, wengleich nicht die Breite eines reinen Kulturführers erreicht wird.
- Wander- und Trekkingtipps* Statistisch gesehen haben fast alle europäischen Besucher von Ladakh das Ziel, während ihres Urlaubes zu wandern oder zu trekken. Deshalb verweist der Autor an geeigneten Stellen auf lohnenswerte Touren. Die meisten Empfehlungen beziehen sich auf den Rother Wanderführer »Garhwal – Zanskar & Ladakh« (siehe Literaturempfehlungen).
- Schreibweise von Eigennamen* Die Übersetzung von Ortsbezeichnungen kann unterschiedlichen Gesichtspunkten unterliegen. Das führt dazu, dass sich z.B. die Schreibung des Namens einer Stadt von einer Literaturquelle zur nächsten möglicherweise unterscheidet. In diesem Buch wird jeweils die vor Ort gebräuchlichste Schreibweise verwendet, sofern sie den wesentlichen internationalen Transliterationsregeln folgt.

**Übersichtskarte: Indischer Himalaja**

(Buchumschlag-Rückseite)

Rot eingezeichnete Straßen und Orte mit gelb umrahmten Ortsnamen werden im Buch ausführlich beschrieben. Die Schriftgröße des Ortsnamens symbolisiert die touristische Bedeutung der Stadt.

- Stadt mit über 1 Mio Einwohnern
- Einwohnerzahl zwischen 500.000 und 1.000.000
- Einwohnerzahl zwischen 100.000 und 500.000
- Stadt mit unter 100.000 Einwohnern
- ▲ Buddhistisches Kloster
- ▲ Hinduistischer Tempel
- ▲ Berg
- × Pass

*Hinweise  
zu Landkarten*

**Übersichtskarte: Ladakh und die angrenzenden Regionen**

(Seite 125)

Die Schriftgröße drückt die touristische Bedeutung des Ortes aus, das zugehörige Symbol seine Einwohnerzahl.

Es sind nur die wichtigsten Straßen sowie die im Rother Wanderführer (siehe Literaturempfehlungen) beschriebenen Wege eingetragen. Da es sich um eine Übersichtskarte handelt, bleiben kurzzeitige Wechsel der Flusseite unberücksichtigt. Einige Wanderwege werden derzeit als Jeepstraßen ausgebaut.

Eine Farbausgabe dieser Ladakh-Karte steht im Internet zum unentgeltlichen Herunter-

[www.himalaja.in](http://www.himalaja.in)

**Stadtpläne**

Unterkünfte und Verpflegungsmöglichkeiten sind mit Buchstaben bezeichnet, alles Andere mit Zahlen.

*Gebrauch  
von Stadtplänen*

Zur Erhöhung der Übersichtlichkeit wurden zudem Symbole eingeführt:

- |                        |                                     |                                   |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 🏠 Unterkunft (Hotel)   | ▲ Buddhistisches Kloster od. Tempel | 🚌 Busstand oder Fahrkartenverkauf |
| ✂️ Restaurant          | ▲ Hinduistischer Tempel             | 🚕 Taxistand                       |
| ☕ Café                 | ▲ Kirche                            | ✉️ Post                           |
| 🍷 Getränkeverkauf      | 🕌 Moschee                           | 💰 Geldautomat                     |
| 📍 Touristeninformation | ⊙ Position                          | 🚻 Öffentliche Toilette            |
| 🏔️ Trekkingagentur     |                                     | ★ Sonstiges                       |
| ▲ Zeltplatz            |                                     |                                   |

\*) *Wichtiger Hinweis:* [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in) ist ein kostenfreier Service, der planmäßig mindestens solange Bestand hat, wie diese Ausgabe des Reise- und Kulturführers verlegt wird. Es besteht kein Rechtsanspruch auf diesen Service, d.h., [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in) kann jederzeit modifiziert oder sogar abgeschaltet werden. Beachten Sie bitte, dass es sich bei [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in) um eine reine Informationsseite handelt, über die nichts verkauft wird. [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in) gibt lediglich unverbindliche Auskünfte zu interessanten Inhalten oder günstigen Angeboten und leitet zum Teil dorthin weiter.

Der Kauf dieses Buches begründet keinen Anspruch auf die Nutzung von [www.himalaja.in](http://www.himalaja.in).