

Info: Himalaja quer durch

(Himalajatour Juni/Juli 2008 – Indien)

Inhalt

1. Die Tour
Tagesetappen
Organisation
2. An-, Abreise
3. Geld
4. Karten
Karten im Internet
5. Kultur
Gonpas in Ladakh
Gonpas in Spiti
Gonpas in Kangra
6. Medizinische Vorsorge
Reisekrankenversicherung
7. Unterkünfte



1. Die Tour

Geplant hatten wir für den Sommer eine Wanderung mit Packpferden vom Tsomoriri-See bis nach Spiti. Jedoch nicht die klassische Route über den Parang La (5578 m) zum Spiti-Dorf Kibber (4205 m), sondern vom Tsomoriri-See wollten wir einem seiner Zuflüsse, dem Phirse Phu folgen bis ins Zanskar Gebirge, um über den Pangpo La (5305 m) ins Tal des Malung Chu abzusteigen. Der Malung bildet den Hauptzufluss des Tsarap Chu und nennt sich ein Stück weiter im Nordwesten auch so. Dem Tsarap folgend hätten wir die Straße Leh – Manali bei Tingting Khurd, kurz vor Sarchu erreicht.

Unser Ausgangspunkt für die Tour nach Spiti sollte der Baralacha La (4891 m) werden. Bis zum Pass hätte man von Sarchu mit einem Bus/Auto fahren können. Vom Pass sollte uns der Weg entlang des Chandra Flusses in 3 Tagen zum Chandra Tal, dem Mondsee, in Spiti führen.

Leider hatten wir keine Informationen, ob der Weg über den Parang La Pass und der Abstieg ins Tal des Malung Chu mit Pferden machbar sei. Auch unser Wanderführer Tenzin sowie Stanzin der Horseman, konnten uns da nicht weiterhelfen. Wir erfuhren nur, dass den Weg schon mal irgendjemand zu Fuß gemacht haben soll.

So starteten wir, nach gründlicher Akklimatisierung (Klostertour und Fahrt zum Pangong-See), unsere Wanderung in Korzok, einem Nomadendorf am Tsomoriri-See.

Den ersten Tag ging es am Westufer des Sees entlang bis zu seinem Südende am Nomadencamp Kiangdam. Hier besteht die Möglichkeit weiter nach Süden zu gehen, um über den Parang La nach Spiti zu gelangen.

Wir folgten jedoch dem Phirse Phu flussaufwärts, der aus Nordwesten vom Zanskar-Gebirge kommt, einen scharfen Bogen um die Ausläufer der Korzok-Bergkette macht und bei Kiangdam in den Tsomoriri mündet. Aufgrund der fehlenden Infos des Weges über den Pangpo La, folgten wir dem Phirse Phu nur bis zum Yak-Camp Manechan. Auch unsere ladakhischen Begleiter hatten wenig Lust auf Experimente. So beschlossen wir, weiter nach Nordwesten zu gehen. Dem Zogoang, einem der Quellflüsse des Phirse Phu, folgten wir flussaufwärts bis zum Thelakung La (5020 m). Von dort ging es im Tal des Sumkhar-Flusses bis in die Zeltsiedlung Pang an der Straße Leh – Manali.

Auch die geplante Tour vom Baralacha La zum Chandra Tal fiel sprichwörtlich ins Wasser. Tenzin unser Trekking-Guide hatte Bedenken wegen des hohen Wasserstands der Zuflüsse des Chandra, die wir zu queren hätten. Als Alternative ging es nach einer Auto-Tour durch Spiti, auf einem 3-Tages-Trip von Chhatru über den Hamta-Pass (4270 m) nach Manali.

Tagesetappen

	Tag	Datum	von	nach	Zeit (mit Pausen)
1	Fr	27.06.2008	Frankfurt/M.	Delhi	8 h (F)
2	Sa	28.06.2008	Delhi	Leh	1 ¼ h (F)
3	So	29.06.2008	Leh	Leh	
4	Mo	30.06.2008	Leh	Thikse – Shey – MIMC – Spituk – Leh	
5	Di	01.07.2008	Leh	Lamayuru – Ang	4 + 2 h (A)
6	Mi	02.07.2008	Ang	Tingmosgang – Alchi – Leh	
7	Do	03.07.2008	Leh	Spangmik (Pangong-See)	6 h (A)
8	Fr	04.07.2008	Spangmik	Tak Thog (Sakti)	5 h (A)
9	Sa	05.07.2008	Tak Thog	Chumathang – Korzok (Tsomoriri-See)	9 h (A)
10	So	06.07.2008	Korzok	Kiangdam (Tsomoriri-See)	8 h (W)
11	Mo	07.07.2008	Kiangdam	Latho Gongma (Phirse Phu Tal)	7 h (W)
12	Di	08.07.2008	Latho Gongma	Thargang	6 ¾ h (W)
13	Mi	09.07.2008	Thargang	Zozogong	5 h (W)
14	Do	10.07.2008	Zozogong	Thelakung La (5020 m) – Numa	4 h (W)
15	Fr	11.07.2008	Numa	Pang	4 h (W)
16	Sa	12.07.2008	Pang	Jispa (Lahaul)	7 h (A)
17	So	13.07.2008	Jispa	Takche/Takse (Spiti)	8 h (A)
18	Mo	14.07.2008	Takche	Ki – Lhalung – Dhankar – Shichling	
19	Di	15.07.2008	Shichling	Gue – Tabo – Pin Valley – Shego	

20	Mi	16.07.2008	Shego	Chandra Tal – Chhatru	
21	Do	17.07.2008	Chhatru	Shea Gharu	4 h (W)
22	Fr	18.07.2008	Shea Gharu	Hamta-Pass (4270 m) – Juara (Kullu)	5 h (W)
23	Sa	19.07.2008	Juara	A. D. Hydro Electric Project – Manali	3 ¼ h (W) 1 h (A)
24	So	20.07.2008	Manali	Dharamshala – McLeod Ganj	8 ½ h (A)
25	Mo	21.07.2008	McLeod Ganj	Bhagsu-Fall – Dall-See – McLeod Ganj	
26	Di	22.07.2008	McLeod Ganj	Weg nach Triund – McLeod Ganj	
27	Mi	23.07.2008	McLeod Ganj	Dharamshala	
28	Do	24.07.2008	Dharamshala	Gyuto-Kloster – Dharamshala – Delhi	12 h (B)
29	Fr	25.07.2008	Delhi	Delhi	
30	Sa	26.07.2008	Delhi	Delhi	
31	So	27.07.2008	Delhi	Frankfurt/M.	8 h (F)

Zeiten: A = Auto; B = Bus; F = Flug; W = Wandern

Organisation

Meine dritte Ladakh-Reise war nicht komplett selbst organisiert, wie unsere zwei Touren 2005 und 2006.

Um die Fahrt zum Pangong-See und weiter zum Tsomoriri-See (10.250 Rs) mit dem dazugehörigen Inner Line Permit (300 Rs) kümmerte sich die Agentur Discover Ladakh Adventure Tours & Travel in Leh.

Und unsere Trekkingtour in Rupshu, die Spiti-Tour, den Hamta-Pass-Trek, sowie die Fahrt nach Dharamshala organisierte: Tenzin Zangbo von Spirit of Himalayan Treks – Manali (Preis: 55 EUR/Tag). Wir hatten kein Inner Line Permit für Gue, die Grenzpolizei hat aber kein Problem daraus gemacht und uns zur Mumie gelassen.

Um die Rückfahrt nach Delhi kümmerten wir uns dann wieder selbst. Die Busfahrt kostete 800 Rs/Person.

Adressen

Discover Ladakh Adventure Tours & Travel
 (near Wonderland Restaurant, opp. Eagle Guest House)
 Changspa, Leh – 194101, Ladakh, (J&K), India
 Tel.: 01982-252471, Mobil: +91-94191-77745, Mail: dlatours@yahoo.co.in

Himalayan Treks n Tours (Spirit of Himalayan Treks)
 Tenzin Bodh (Zangpo)
 Vill. Shaminala, P.O. Jagatsukh, Manali, 175143 (H.P.) India
 Mobil: +91-94185-73806, Mail: tenzin_11@hotmail.com, info@himalayantreksntours.com

2. An-, Abreise

Flug: mit Lufthansa von Frankfurt/M. bis Delhi und weiter mit Jet Airways nach Leh. Rückflug ab Delhi. Preis: 955 EUR

3. Geld

Bisher war es am günstigsten, das Geld gleich im Flughafen in Neu-Delhi zu tauschen. Erstens war der Wechselkurs besser als in Leh, zweitens ist es in Leh auf der Bank eine recht umständliche Prozedur, bis man an seine Rupien kommt. (1 EUR = 64,7 INR) und der Bankautomat in Leh war außer Betrieb.

Zwar akzeptieren Reiseagenturen in Leh auch Euros, nur kann man was den Wechselkurs betrifft auch da auf die Nase fallen.

4. Karten

Wir benutzten für Ladakh die Karten der Editions Olizane: Ladakh & Zaskar – Center sowie Ladakh & Zaskar – Süd im Maßstab 1:150000.

In Manali kauften wir dann noch zwei Karten der Serie Indian Himalaya Maps (Maßstab 1:200000):

Blatt 4, Himachal Pradesh – Chamba, Dhauladhar Passes, Pangri Valley & Western Lahaul und

Blatt 5, Himachal Pradesh – Kullu Valley, Parbati Valley & Central Lahaul.

Karten im Internet

AMS – Karten M 1:250000

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india>

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/nh-43-04.jpg> (Simla)

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/nh-44-01.jpg> (Chini)

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/ni-43-12.jpg> (Martselang)

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/ni-43-16.jpg> (Palampur)

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/ni-44-09.jpg> (Pangong Tso)

<http://www.lib.utexas.edu/maps/ams/india/ni-44-13.jpg> (Tso Morari)

5. Kultur

In Ladakh und Spiti besuchten wir eine Reihe buddhistischer Klöster.

Gonpas in Ladakh

Kloster	Beschreibung	Eintritt
Alchi	<p>Das Kloster Alchi mit der Alchi Choskhor (Tempelgruppe) ist eines der ältesten Klöster in Ladakh. Gegründet wurde es von Kaldan Shesrab zur Zeit des Übersetzers Lotsawa Rinchen Zangpos (11. Jh.). Die Malereien und Figuren in den Tempeln wurden Mitte des 12. Jh. von Künstlern aus Kaschmir angefertigt, sie machen das Kloster einmalig in Ladakh. An die Lehmwände wurden Tausende kleiner Buddhafiguren gemalt. Leider wurden bei Renovierungsarbeiten Originalfarben an äußeren Gebäudeteilen, wie Eingangstüren oder Holzsäulen, lieblos überpinselt, sodass die Gebäude viel von ihrem antiken Charme verloren.</p> <p>Der Klosterkomplex besteht aus dem Lhakhang Soma (Neuer Tempel zum Teil mit Malereien jüngeren Datums), Sumtsek (enthält 3 vierarmige Bodhisattvas mit einem riesigen Maitreya-Buddha im Zentrum, ihm zur Linken Avalokiteshvara und zur Rechten Manjushri), Dukhang (Versammlungsraum, enthält zahlreiche Wandgemälde mit Buddhas, Schutzgottheiten, Bodhisattvas und einem Bildnis von Vairocana), Lotsava Lhakhang (enthält einen Buddha, ein Bildnis von Rinchen Zangpo sowie Avalokiteshvara), Manjushri Lhakhang (auch Jampe Lhakhang mit vier Manjushris) und drei Eingangs-Stupas.</p> <p>Heute leben keine Mönche mehr im Kloster. Ein Mönch aus dem Kloster Likir führt Besucher durch die Tempel.</p>	30 Rs.
Korzok	<p>Das Kloster in Korzok (Thupstan Sningpo Druprgout Standar Chosling) gehört dem Gelbmützenorden (Gelugpa) an und wurde zwischen 1851 – 1861 neu gegründet (nach der Zerstörung während der Dogra-Invasion), von Lama Kunga Lodos Snyingbo. Geldgeber war das Oberhaupt von Rupshu Tsering Tashi Namgyal.</p> <p>Das Kloster beherbergt ungefähr 35 Mönche, schöne Außenmalereien, eine Buddha-Figur von Sakyamuni sowie weitere Statuen von Guru Snangret Zilnon, eine Statur der ersten Inkarnation von Stagsang Nawang Gyatso und eine vergoldete Kupferstatur.</p> <p>Im Sommer findet das zweitägige Korzok-Gustor-Festival statt.</p>	-
Lamayuru	<p>Das von Mahasiddhacharya Naropa (religiöser Lehrer Milarepas) im 11. Jh. gegründete Kloster Lamayuru gehört zu den ältesten Gompas Ladakhs. Naropas Meditationshöhle kann heute noch besichtigt werden. Lamayuru liegt an der Straße Leh – Kargil etwa 127 km westlich von Leh.</p> <p>Der Legende nach befand sich dort, wo heute das Kloster steht, ein Bergsee. Ein Bodhisattva namens Madhyantaka prophezeite vor langer Zeit, dass dieser See austrocknen werde, und somit Platz schaffen würde, um ein Kloster zu bauen. Später als Naropa in seiner Höhle mehrere Jahre meditierte, erreichte er, dass sich in den Bergen die den See umgaben, ein Spalt bildetet und das Wasser des Sees auslaufen konnte. Auf dem Seegrund fand Naropa einen toten Tiger und genau dort wurde der erste Tempel gebaut. Der älteste Tempel des Klosters heißt auch Singhe Ghang („Löwenmaul“).</p> <p>Einer anderen Legende nach wurde Lamayuru auf Anweisung des Königs von Ladakh unter Aufsicht des Übersetzers Rinchen Zangpo</p>	20 Rs.

	<p>errichtet. Lamayuru besitzt eine reiche Sammlung alter Thankas und Wandmalereien.</p> <p>Leider wurde in den Klosterkomplex ein wuchtiges Hotel gebaut, auch wenn sich die Verantwortlichen des Baus bemüht haben, das Gebäude in dem Stil der historischen Klosterbauten zu halten, wirkt es doch irgendwie deplatziert.</p> <p>Die rund 150 Mönche des Klosters Lamayuru gehören dem älteren Rotmützenorden (Kagyü-Schule, nicht reformiert im Gegensatz zu den Gelbmützen - Gelug) an. In ihrer Religion bestehen alte Elemente des Bön-Glaubens (Geisterkult) fort.</p> <p>Weit über die Grenzen Lamayurus bekannt ist das zweitägige Yuru Kabgyat-Festival vom 17. bis 18. Tag des 5. Monats nach dem buddhistischen Kalender.</p>	
Leh	<p>Die Gompa in Leh ist eine Außenstelle des Klosters Spituk. Leh besitzt zwei Gompas, eine im Zentrum des Ortes (Tagnag?), die andere auf dem Namgyal-Hügel unterhalb der Festungsrüinen. Diese als Namgyal-Tsemo-Gompa bekannte Anlage wurde im Jahre 1430 errichtet und besitzt eine über 13 m hohe Statue des Maitreya-Buddhas (Chamba). Heute wird jedoch nur noch die Neue Gompa in der Stadt von den Mönchen genutzt.</p>	-
Shey	<p>Das Kloster wurde im 17. Jh. auf Anweisung König Deldan Namgyal (1642-1694) zum Gedenken an seinen Vater Sengge Namgyal (1616-1642) errichtet.</p> <p>Im Dukhang (Gebets- und Versammlungsraum der Lamas) befindet sich eine über drei Stockwerke gehende, 7,5 m hohe vergoldete Statue aus Kupfer, eines sitzenden Sakyamuni-Buddhas (historischer Buddha). Die 1633 eingeweihte Statue enthält heilige Mantras, Edelsteine und andere religiöse Dinge.</p> <p>Auf der Rückwand sind die Bildnisse zwei seiner Schüler, Sariputra und Maudgalyayana. An den Seitenwänden links und rechts befinden sich die Bilder von je 8 Arhats (= jene, die das Nirvana erreicht haben).</p> <p>Eine das ganze Jahr über brennende Wachsflamme vor der Buddha-Statue symbolisiert Göttlichkeit und Reinheit. Außerdem besitzt Shey den größten Freiheitsstupa Ladakhs mit einer goldenen Spitze.</p> <p>Zwei Festivals finden in Shey statt, das Metukha im Juli und das Shey Shublas Festival im August.</p>	20 Rs.
Spituk	<p>Auch Spituk wurde im 11. Jh. gegründet von Od-de. Seinen Namen erhielt es vom Übersetzer Rinchen Zangpo (Spituk = das Vorbildliche).</p> <p>Das Kloster folgte der Kadampa-Schule, einer Richtung, die sich als Erstes mit den neuen Übersetzungen indisch-buddhistischer Schriften aus dem 11. Jh. befasste (im Gegensatz zu den alten Übersetzungen aus dem 9. Jh. der Nyingma-Schule). Später ging diese Schule in der Gelug-Schule auf, der das Kloster noch heute angehört.</p> <p>Im Dukhang befindet sich ein Bild von Tsongkhapa (Gründer der Gelug-Schule) mit zwei seiner Schüler und Buddha. Das Kloster beherbergt weiterhin Tankas (Rollbilder), Masken und eine Figur von der Schutzgottheit Mahakala.</p> <p>Das Kloster ist bekannt für sein Gustor-Festival vom 17. bis 19. Tag des 11. Monats nach dem buddhistischen Kalender.</p>	-

Tak Thog	<p>Das Kloster in Sakti ist das Einzige in Ladakh, das der Nyingmapa-Schule angehört, der Ältesten des tibetischen Buddhismus. Guru Rinpoche (Padmasambhava) soll es selbst gegründet haben. Hier befindet sich auch sein Meditationstempel. Seinen Namen „Felsendach-Kloster“ erhielt der Bau aufgrund seiner Lage an einer Felswand. So ist das Dach des Klosters ein Teil des Felsens.</p> <p>Der Kangyur Lhaxhang (Meditationsraum) enthält Bilder von Buddha mit seinen zwei Hauptschülern. Rechts ist Tse Pag med und links Heruka zu sehen.</p> <p>Der Thu-Phuk Tempel enthält Bilder von Guru Tsan gyet (Acht Formen von Padmasambhava), Guru Takpo Tsahl und des 11-köpfigen Avalokiteshvara.</p> <p>Im Urgyan Photang befinden sich Bilder von Tul Khar Nam Sum, Chen ras zigs (Avalokiteshvara) Guru Rigzin Dong tup und Guru Takpo Tsahl.</p> <p>Das neue Kloster wurde ebenerdig gebaut und enthält Bilder von Guru Nag Srith Zilon in der Mitte, zu seiner Rechten ein Bildnis von Guru Dorje Dolo und links ein Bild von Guru Padma Gyalpo. Hier gibt es Sitzplätze für seine Heiligkeit den Dalai Lama und Taklung Rinpoche.</p> <p>Jährlich finden zwei Klosterfeste statt: Das Tak Thog Tse Chu (vom 9. – 11. Tag des 6. Monats des tibetischen Kalenders) und Tak Thog Wangchog (vom 26. – 29. Tag des 9. tibetischen Kalendermonats).</p>	20 Rs.
Thiksey	<p>Das Kloster Thiksey wurde 1430 von Jangsem Sherab Sangpo gegründet. Es ist das bedeutendste Kloster des Gelbmützenordens (Gelugpa) in Ladakh. Der jetzige Abt des Klosters ist Kushok Nawang Chamba Stanzin, er thront in einer Privatresidenz ganz oben auf dem Klosterhügel. Darunter reihen sich die Klostergebäude auf 12 Ebenen, mit Tempeln, Heiligtümern und den Unterkünften der Mönche. Das Kloster betreibt eine Mönchsschule. Im Champakang Tempel, rechts vom Klosterhof, befindet sich die etwa 15 m hohe, über drei Stockwerke ragende Statue von Maitreya, dem Buddha der Zukunft. Es ist die größte Buddha-Statue in Ladakh. Vier Jahre dauerte der Bau des Buddhas. Der Dalai Lama segnete den Buddha bei einem Besuch des Klosters 1980. Die Wandgemälde wurden von Mönchen des Klosters Lingshed angefertigt. Im Kutong Lhaxhang Tempel befinden sich zwei silberne Stupas mit Relikten früherer Äbte von Thiksey, auf derselben Ebene befindet sich auch der Dolma Lhaxhang. Über dem Klosterhof auf der anderen Seite befindet sich die Versammlungshalle (Dukhang) und darüber der Gonkang mit den Statuen der Schutzgottheiten des Klosters. Noch weiter oben sind die Tempel des Kangyur Lhaxhang, Lhamokang und der Chamsing Lhaxhang. Außerdem besitzt Thiksey wertvolle Thangkas, mittelalterliche Schwerter und tantrische Wandgemälde.</p> <p>Am 17. bis 19. Tag des 12. tibetischen Kalendermonats wird das Thiksey Guistor Festival abgehalten, was über die Grenzen von Thiksey bekannt ist und im Dorf unterhalb der Klostergebäude in einem Volksfest/Jahrmarkt gipfelt.</p>	30 Rs.

Gonpas in Spiti

Kloster	Beschreibung	Eintritt
Dhankhar	<p>Das alte Kloster von Dankhar („Felsenpalast“) auch Dhankhar Lauot Gompa genannt, auf einem Berghang in 3890 m Höhe, gehört wie die meisten Klöster in Spiti zum Gelbmützenorden (Gelugpa). Im 16. Jh. gegründet beherbergt es heute etwa 150 Mönche.</p> <p>Die Legende sagt, dass Dhankhar als erstes Kloster in Spiti gebaut wurde und es würde das Letzte sein, was noch steht, wenn der Rest bereits verfallen ist.</p> <p>Dhankhar besitzt eine Sammlung wertvoller Manuskripte des Bhotia-Buddhismus, einen vierfachen Dhyani Buddha und Wandmalereien von Medizinbuddhas und Schutzgottheiten (Palden Lhamo).</p>	25 Rs.
Lhalung	<p>Das Kloster Lhalung („Land der Götter“) wurde im 11. Jh. Gegründet, zur Zeit des Übersetzers Lotsawa Rinchen Zangpo und ist zusammen mit Tabo eines der ältesten in Spiti. Das Kloster liegt im oberen Tal des Lingti-Flusses auf einer Höhe von 3779 m.</p> <p>Der Legende ist die Lhalung-Gottheit vom Tangmar-Berg hinter dem Dorf, die höchste im gesamten Lingti-Tal. Je nach Gemütszustand des Gottes kann der Berg seine Farbe ändern, z. B. rot bei Ärger oder gelb bei Glück. Als Rinchen Zangpo in diese Gegend kam, pflanzte er einen Weidenbaum. Sollte der Baum bis zum nächsten Jahr überleben, wollte Rinchen Zangpo an dieser Stelle ein Tempel bauen lassen. Der Baum soll heute noch stehen und die Gottheiten von Lhalung haben, so sagt man, den Tempel in einer Nacht errichtet.</p> <p>Herausragend im wahrsten Sinne des Wortes sind die in die Wände gemeißelten Buddha-Figuren und buddhistischen Symbole im Sarkhang-Tempel. Da zu dieser Zeit Kaschmir die Hochburg des Buddhismus war, wurden die Klöster von Handwerkern und Künstlern aus dieser Region ausgemalt, was deutlich an den kaschmirischen Zügen der Figuren zu erkennen ist.</p>	-
Ki (Kye)	<p>Das Gelbmützen-Kloster aus dem 16. Jh. ist das Größte von Spiti. (Laut einiger Quellen wurde es bereits im 10. Jh. von Rinchen Zangpo gegründet.) Es liegt auf einem Hügel über dem Spiti-Fluss. Das Kloster wurde im Lauf der Geschichte durch Kriege (3-mal im 17. Jh.) oder Naturereignisse (Brände, Erdbeben) mehrmals zerstört.</p> <p>Das Oberhaupt des Klosters ist der aus dem Dorf Nako in Kinnaur stammende Lo Chien Tulk, die jetzige Inkarnation des Übersetzers Rinchen Zangpo. Der Dukhang besitzt eine große Sammlung rund 800 Jahre alter Thangkas, Waffen, Musikinstrumente, Manuskripte (Kangyurs) und religiöser Bilder.</p> <p>Im Sommer zu Neumond (Ende Juni – Anfang Juli) wird das Klosterfest „Verbrennung des Dämons“ begangen. Im August 2000 richtete hier der 14. Dalai Lama das zum Teil geheime Ritual des Kalachakra-Tantras aus.</p>	-
Kungri / Guling	<p>Das Kloster aus dem 14. Jh. gehört zur Nyingmapa-Schule, der Ältesten, wie Tak Thog in Ladakh. Buzhen genannte Mönche praktizieren hier einen Schwerttanz, so dürfte Kungri vermutlich der einzige Ort sein, wo Buddhisten Waffen benutzen.</p> <p>Das neue Kloster wurde mit Hilfe von Buddhisten aus Japan errichtet. Das alte Felsenkloster besitzt noch Wandmalereien und Manuskripte aus dem 11. Jahrhundert.</p>	-

Tabo	<p>Im 10. Jh. (996) gründete Rinchen Zangpo im damaligen Königreich Guge (Westtibet) das Kloster Tabo im Spiti-Tal auf 3050 m Höhe. Ebenso wie Lhalung und Alchi in Ladakh besitzt auch Tabo wertvolle Buddha-Skulpturen aus Stuck und Malereien im Kaschmir-Stil. So einen vierarmigen Vairocana, Maitreya, Bodhisattvas und andere Gottheiten. Die Unterkunft der Mönche und Nonnen sowie die neun Tempel und 23 Chorten (Stupas) aus Lehm und Holz gebaut, befinden sich hinter einer Lehmmauer. Die ganze Anlage erinnert an eine jemenitische Wüstenstadt. Im Zentrum der Anlage befindet sich der Tsug Lhakang („Tempel der erleuchteten Götter“). Es ist der größte und älteste Tempel. Da die Skulpturen und Malereien Tabos ein Bindeglied zwischen den Buddhafiguren und Darstellungen in den Höhlen von Ajanta und den späteren tantrischen Kunstwerken in Tibet darstellen, wird Tabo auch „Ajanta des Himalaja“ genannt.</p> <p>Der 14. Dalai Lama soll sich das Kloster für seinen Ruhestand ausgewählt haben.</p>	-
------	--	---

Gonpas in Kangra

Kloster	Beschreibung	Eintritt
Gyuto	<p>Das Gyuto-Kloster (Gyuto Tantric Monastic University) in Sidhbari, 40 Autominuten von Dharamsala entfernt, ist vorübergehend Sitz eines Mönchs der Anspruch auf den Titel des 17. Gyalwa Karmapa erhebt. Es ist der junge Tibeter Ogyen Trinley Dorje, höchster Lama der Karma-Kagyü-Schule (Rotmützen) und dritthöchste Persönlichkeit im tibetischen Buddhismus nach dem Dalai Lama und dem Panchen Lama.</p>	-
McLeod Ganj	<p>Der Tsuglakhang Tempelkomplex besteht aus der Residenz des 14. Dalai Lama, dem Namgyal Kloster, dem Tsuglakhang oder Dalai Lama Tempel, wo der Dalai Lama seine öffentlichen Ansprachen hält und dem Kalachakra Tempel. Die Anlage wurde in den 70ern errichtet. Der Haupttempel besitzt eine vergoldete Statur von Buddha Sakyamuni, neben Statuen von Avalokiteshvara und Padmasambhava. Außerdem hat das Kloster eine große Sammlung buddhistischer Texte – Kangyurs.</p>	-

6. Medizinische Vorsorge

Auf Anraten meiner Hausärztin habe ich mich gegen Tollwut und Typhus impfen lassen. Beide Impfungen wurden zum Großteil von meiner Krankenkasse (TK) erstattet.

Ob man sich gegen Malaria schützt, muss jeder selbst entscheiden. Ab 2000 Höhenmeter ist es wohl nicht mehr notwendig. Da wir auf der Tour jedoch während der Regenzeit auf dem Landweg zurück nach Neu-Delhi gefahren sind, bestand immerhin theoretisch ein Risiko, wenn auch ein sehr geringes. Ich hatte mich entschieden, eine Packung Malarone mitzunehmen. Auch diese Kosten wurden von der Krankenkasse übernommen.

Was meiner Meinung nach unbedingt in die Reiseapotheke gehört, sind: Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (50+), Sonnenschutz für die Lippen, Systral-Salbe, falls man sich doch mal die Ohren verbrannt hat, Nasentropfen und Bebanthen-Salbe aufgrund der trockenen und staubigen Luft in Ladakh (kein Spray, den drückt es unter Umständen aus der Flasche), Imodium-Tabletten gegen Durchfall (bekommt man in der Regel aufgrund mangelnder Hygiene - Hände waschen), Blasenpflaster, falls der hoffentlich gut eingelaufene Wanderschuh doch mal drückt und evtl. Capval-Tropfen gegen Höhenreizhusten. Ich nehme auch noch prophylaktisch ein Breitbandantibiotikum (Cefaclor) und Schmerztabletten (Ibuprofen) mit, da mich unterwegs schon des Öfteren eine Angina mächtig genervt hat.

Infos rund um Reisemedizin gibt das Zentrum für Reisemedizin (CRM).

<http://www.crm.de>

Reisekrankenversicherung

Ich habe eine Auslandsreisekrankenversicherung bei der Envivas KV AG abgeschlossen. Die Versicherung gilt ein Jahr lang, bei einer privaten Auslandsreise bis zu 8 Wochen und kostet 7,80 EUR.

7. Unterkünfte

Ort	Unterkunft	Preis
Delhi	Hotel Metropolis	1500 Rs. (1x)
Dharamshala	Hotel Padmini	400 Rs. (1x)
Leh	Paul Guesthouse	450 Rs. (5x)
Manali	Veer Guesthouse	500 Rs. (1x)
McLeodganj	Kunga Guesthouse	400 Rs. (3x)
Spangmik	Privat	(HP) 350 Rs. (1x)
Tak Thog	Tourist Bungalow Sakti	(HP) 500 Rs. (1x)
Tingmosgang (Ang)	Privat	-

(HP = Halbpension) sonst schliefen wir im Zelt.