



TRANS HIMALAYA

Himalaya-Überquerung durchs Königreich Zanskar.

Entdecke das Himalaya-Abenteuer deines Lebens vom Bikesattel aus! Wo einst Karawanen endlose Reisen zwischen Indien und Zentralasien wagten, schwingen wir uns jetzt auf unsere Bikes und durchstreifen die spektakulären Landschaften von Zanskar und Ladakh.

Mach dich bereit für eine sportliche Herausforderung für die Ewigkeit. Von den majestätischen Gletscherbergen nahe der pakistanischen Grenze geht's über hohe Pässe. Im südlich liegenden Manali erreichen wir die üppig-grünen Vorberge des Himalaya. Wir begegnen Bergnomaden. Lass dich von der kargen Einsamkeit verzaubern und bestaune den Anblick schneebedeckter Gipfel, die über 6000 Meter hoch in den Himmel ragen.

Sportlich als auch kulturell lässt diese Reise keine Wünsche offen. Unsere erste und bisweilen einzige Himalaya-Hauptkamm-Überquerung abseits von geteerten Strassen.

1. Tag **Linienflug Zürich-Delhi**

Wir treffen uns in der Abflughalle am Flughafen Zürich zum gemeinsamen rund siebenstündigen Flug nach New Delhi. In Delhi begrüßen wir Teilnehmer, die von anderen Flughäfen oder mit anderen Fluggesellschaften angereist sind.

2. Tag **Inlandflug Delhi-Leh**

Am frühen Morgen fliegen wir weiter zu unserem Ausgangspunkt nach Leh. Der Flug ist spektakulär, und der Blick auf die verschneiten Himalaya-Gipfel weckt schon im Flugzeug die Vorfreude aufs Biken.

Wir befinden uns auf 3600 Metern über Meer! Bereits das Hochsteigen einiger Treppenstufen treibt unseren Puls in die Höhe. Darum verbringen wir den Tag vorwiegend mit Ausruhen und Akklimatisieren im Garten unseres schönen Hotels. Wir nippen an Teetassen und geniessen die Aussicht auf die vergletscherten Stok-Berge. Noch vor dem Nachtessen machen wir unsere Mountainbikes startklar.

3. Tag **Akklimatisation in Leh**

Nach einem späten Start in den Tag beginnen wir mit leichten Aktivitäten wie einer Stadtbesichtigung. Unser Akklimatisationsprogramm empfiehlt dir, den Tag ruhig angehen zu lassen. Am Nachmittag spazieren wir zu einem schönen Aussichtspunkt über der Stadt Leh. Wir geniessen die tolle Aussicht und die Ruhe. Über uns flattern die Gebetsfahnen – ein erstes hübsches Fotosujet.

Nach einem leichten Frühstück machen wir uns bereit für eine lockere Einfahrtour. Zwischen den kargen Bergen sind die grünen Felder des Indus-Tals willkommene Farbtupfer in der Landschaft. In den Dörfern treffen wir auf freundlich grüssende Menschen. Mit einfachen Geräten arbeiten sie auf den Feldern und ernten im kurzen Sommer die Lebensgrundlage für den harten Winter. In einem individuellen, langsamen Rhythmus und mit ruhigem Puls geht's auf angenehmer Steigung bergauf. Auf genau 4000 m ü.M. machen wir Rast, bevor wir abfahren und unseren Kreis beim Hotel schliessen.

4. Tag **Im Indus Valley, 20 km/560 Hm**

Die ersten Kilometer überbrücken wir mit unseren Begleitfahrzeugen. Langsam gewöhnen wir uns an die Höhe. Nach einem lockeren Start steuern wir bald in ein Seitental des Indus. Die karge Landschaft hat ihren ganz besonderen, spröden Reiz. Wir kurbeln immer schön aerob auf einer Piste ohne Verkehr. Da und dort ziehen wir uns die ersten Meter Singletrails rein. Stolz posieren wir auf dem ersten Pass – es werden bis zum Schluss noch ganz viele dazukommen. Gegen Abend erreichen wir unseren Etappenort auf 3700 m ü.M. Das erste Camp. Der erste Abend unter freiem Himmel im Garten vor dem Zelt. Ohne Handys und Fernseher, dafür mit tollen Menschen.

5. Tag **Weiter im Indus Valley, 46 km/1000 Hm**

Die erste Nacht im Zelt war vielleicht etwas ungewohnt für dich, aber dank der Hilfsbereitschaft unseres Begleitteams wurde das zu einem grossartigen Erlebnis. Heute fahren wir bis zum Indus hinunter und überqueren dabei vier Pässe. Doch nur der letzte ist mit einer etwas mehr als einstündigen Tragepassage eine echte Herausforderung. Wir gehen es gemächlich an, denn wir befinden uns noch immer in der Akklimatisationsphase. Wir fahren auf flüssigen Singletrails. Da und dort ist auch unsere Fahrtechnik gefordert. Wer möchte, kann diese Etappe abkürzen.





6. Tag **Lamayuru, 37 km/720 Hm**

Auf 3000 m ü.M. können wir uns bestens akklimatisieren. Darum hast du letzte Nacht wahrscheinlich auch ausgezeichnet geschlafen. Heute starten wir zu einem ersten Formtest auf der Fotu La Passtrasse hinauf nach Lamayuru. Die Landschaft könnte hier bizarrer und eindrücklicher kaum sein. Man wähnt sich in einer Mondlandschaft, immer wieder unterbrochen durch die grünen Oasen der Dörfer. Der sanfte Aufstieg ermöglicht jedem von uns, einen angenehmen Rhythmus anzuschlagen. Schon bald befinden wir uns vor einem der ältesten Klöster Ladakhs. Unter fachkundiger Führung unternehmen wir einen Rundgang durch Räucherstäbchen-schwangere Luft und mystische Räume. Mit etwas Glück können wir einer Zeremonie der Mönche beiwohnen. Auf der Abfahrt fahren wir mitten hinein in die anfangs beschriebene Mondlandschaft und knipsen tolle Bilder. Im Talboden angekommen steigen wir nochmals etwas mehr als hundert Höhenmeter zu unserem Camp.

7.-11 Tag **nach Zanskar, Tagesetappen zwischen 20 - 50 km/600 - 1100 Hm**

Die nächsten Tage arbeiten wir uns weiter flussaufwärts mitten hinein ins Herz von Zanskar. Zanskar ist ein ehemaliges Königreich. Lange Zeit war es nur über einen hohen Pass von Westen her erreichbar. Wir überqueren drei Pässe – alle knapp unter 5000 m ü.M. Dabei kurbeln wir auf schmalen Jeepstrassen und steuern den kleinen Hauptort von Zanskar an. Die tiefstehende Sonne taucht die schneebedeckten Berge in goldenes Licht. Es ist eine Fahrt wie auf einem anderen Planeten. Die enge Schlucht entlässt uns schliesslich nach fünf Tagen in das offene Zanskar mit dem gleichnamigen Fluss. In der Ferne ist das Kosher Karsha erkennbar, das wie eine weisse Festung am Felsen klebt.

12. Tag **Padum, Ruhetag**

In Padum oder etwas weiter hinten im Tal schlagen wir für zwei Nächte unser Lager auf. Es bleibt Zeit zum Ausruhen und für eigene Ausflüge um den lebhaften Ort. Wir geniessen einige Annehmlichkeiten in den umliegenden Restaurants und Cafés. Um uns sind staunende Einheimische, die ungläubig die Augen zusammenknEIFEN, wenn wir von unserem Vorhaben erzählen.

13./14. Tag **Padum-Purne, ca. 30 km und 800 Hm**

Jetzt geht es los zum zweiten Teil und zum langen Aufstieg auf den höchsten Pass dieser Reise. Nach dem gestrigen Ruhetag sind wir wieder voller Tatendrang. Unsere Räder rollen auf staubigen Schotterpisten entlang des Zanskar-Flusses, vorbei an uralten Klöstern und kleinen Dörfern. Ein Highlight: die Fahrt zum spektakulären Phugtal-Kloster, das wie ein Adlernest in eine steile Felswand gebaut wurde. Die Nächte verbringen wir in kleinen Dörfern im Zelt. Wir gewinnen langsam wieder an Höhe. Doch die Höhe bereitet uns keinerlei Probleme mehr. Wir sind bestens akklimatisiert. Der Weg ist gesäumt von Edelweiss und anderen Gebirgsblumen. Wir sehen Murmeltiere und mit etwas Glück neugierige Bartgeier aus der Nähe.

15.-17. Tag **Über den Shingo La nach Keylong, 38/33/50km, je ca. 850Hm**

Es geht weiter auf schmalen Pisten flussaufwärts ins Hochtal Richtung Shingo La. Unsere Gedanken sind auf den Pass fokussiert, der sich uns mit seinen knapp über 5000m ü.M. als letztes und höchstes Hindernis in den Weg stellt.

Die Szenerie verändert sich, die Gegend wird karger, die Luft dünner. In Kargyak (4050 m), einem der höchsten dauerhaft bewohnten Dörfer der Welt, tauchen wir in das einfache Leben der Zanskaris ein. Bald verschwinden die Tempel (Chörten) und Dörfer.

Ein Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes: Der Aufstieg zum Shingo La (5091 m)! Dein Herz will einfach keinen Sauerstoff mehr in deine Beine pumpen. Kein Wunder auf dieser Höhe! Zuoberst ist die Landschaft unwirtlich und karg. Wir werden mit einem atemberaubenden Panorama belohnt. Erschöpfung und Stolz mischt sich mit der Vorfriede, bald alles unseren Liebsten erzählen zu dürfen. Jauchzend surfen wir ins satt-grüne Lahaul-Tal hinunter. Nach Tagen der Entbehrungen freuen wir uns auf ein Hotel und eine heisse Dusche.

18. Tag **Das Finale nach Manali, 15 km/600 Hm**

Heute nehmen wir es easy. Wir lassen uns vom Begleitfahrzeug auf den Pass schaukeln und geniessen eine endlose Abfahrt in die sauerstoffreiche Luft auf 2000 Metern über Meer. Auf unserem 2000m-Sinkflug halten wir immer wieder an und knipsen Fotos für die Ewigkeit. Wir saugen jeden Meter dieser letzten Triumph-Fahrt auf und fallen uns schliesslich vor dem schönen Hotel in Manali in die Arme. Glücklich und stolz über eine aussergewöhnliche Leistung stossen wir am Abend die Gläser zusammen.





19./20. Tag Transfer nach Delhi

Nach einem gemütlichen Frühstück steigen wir in den klimatisierten Bus und fahren durch die grünen und üppigen Vorberge nahe Chandigarh. Die Fahrt ist äusserst spannend und aufregend. Eine streckenweise schwindelerregende Strasse führt durch das Kullu Tal. Wir beziehen die Zimmer unseres schönen Hotels und entspannen uns.

21. Tag Delhi

Wir geniessen einen ganzen Tag im Gewühl der pulsierenden indischen Hauptstadt. 31 Mio Menschen leben in dieser gigantischen Metropole. Jetzt ist ausreichend Zeit für Shopping und Sightseeing. Nie vorher waren Chillout-Musik, Drinks und Snacks angenehmer... was für ein Luxus!

22. Tag Flug Delhi-Zürich

Kurz nach Mitternacht oder am frühen Morgen verlassen wir Indien und treffen noch am selben Tag in Zürich ein.

(Programmänderung vorbehalten).

| Reisedaten | Anzahl Tage | Preis in CHF | EZ-Zuschlag total CHF |
|-------------------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 26.07.2025 – 16.08.2025 | 22 | 4950.- | 440.- |
| 25.07.2026 – 15.08.2026 | 22 | 4950.- | 440.- |
| 22.08.2026 – 12.09.2026 | 22 | 5150.- | 440.- |

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf www.mountainbikereisen.ch

Einreise

Pass muss mind. 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein. Zudem benötigen Reisende ein Visum. Alle Infos zum Visum und zur Einreise bekommst du von uns nach deiner Anmeldung.

Klima, Wetter

Die Himalaya-Kette weist auf einige hundert Kilometer Distanz alle Klimazonen der Erde auf. Der Fuss des Himalayas liegt in der tropischen Savannenzonen, und Leh weist im Sommer ein trockenes Hochlandklima auf. Tagsüber haben wir angenehme Temperaturen mit bis 30 Grad, nachts kann es in der Höhe kalt werden. Im Sommer fällt nur selten Regen. Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass im August und September recht beständiges Wetter herrscht.

Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel-anspruchsvoll
Technisch: einfach

Das Biken in grosser Höhe setzt eine solide Grundkondition und eine robuste körperliche Verfassung voraus. Auf dieser Himalaya-Überquerung fahren wir zu Beginn ein wenig auf Teer (ideal zum Akklimatisieren). Wir fahren grösstenteils auf rauen Natur-Pisten ohne Stufen oder grössere fahrtechnische Herausforderungen. Wenn du dich ein wenig auf die Tour vorbereitest, kannst du die einzigartigen Eindrücke und Erlebnisse noch mehr geniessen. Neben Kondition und Fahrtechnik sind Anpassungsfähigkeit, Geduld und Unkompliziertheit gefragt. Es bleibt genügend Zeit für Fotohalte und Pausen.

Sicherheit

Deine Sicherheit steht an erster Stelle. Als ältester Veranstalter von Mountainbikereisen organisieren wir bereits seit 1986 anspruchsvolle Reisen und Expeditionen in den Himalaya. Damit du mit Spass und ohne Einschränkungen sicher in diesen ungewohnten Höhen biken kannst, sind alle unsere Himalaya-Reisen von A-Z durchdacht. Deren Planung und Durchführung erfolgen auf der Grundlage von neuesten, international anerkannten höhenmedizinischen Grundsätzen und Erkenntnissen. Bei einem Reisevorbereitungstreffen geben wir dir schon zuhause wertvolle Tipps für die bevorstehende Reise. Unsere Himalaya-Guides sind von namhaften Höhenmedizinern ausgebildet, welche der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) angehören. Zudem werden unsere Reisen wenn immer möglich von einem Arzt begleitet. Bei Notfällen stehen





unsere Team-Ärzte Dieter Cadosch und Catharina Schreiber am Kantonsspital Aarau und am Universitätsspital Salzburg rund um die Uhr zur Verfügung. mountainbikereisen.ch garantiert für strenge interne Richtlinien und Standards in allen sicherheitsrelevanten Bereichen.

Ausrüstung

Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

Ersatzteile und Werkzeuge

Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.

Unterkunft und Verpflegung

In Leh, Keylong, Manali und in Delhi übernachten wir in ausgezeichneten Hotels. Während unseren Zeltübernachtungen stehen dir Doppelzelte zur Einzelbenützung zur Verfügung. An jedem Etappenort stellen wir ein mobiles Toiletten-Zelt mit Sitzmöglichkeit auf. Zudem kannst du jeden Tag im Duschzelt duschen. Wir campieren an ausgewählten Plätzen. Das Kochteam sorgt für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und äusserst reichhaltige Verpflegung.

Begleitfahrzeug

Auf dieser Reise ist ein Begleitfahrzeug dabei. Du kannst jederzeit einsteigen.

Begleitmannschaft

Seit mehr als 37 Jahren werden wir ab New Delhi vom selben Team begleitet. Es kennt die Strecke und die schönsten Lagerplätze. Zusammen mit deinem Schweizer Guide bist du professionell und sicher betreut.

Treffpunkt

Vormittag am Flughafen Zürich

Gruppengrösse

6 bis max. 10 Personen

Im Preis inbegriffen

- Inlandflug Delhi-Leh inkl. alle Taxen und Gebühren
- Alle Transfers, alle Permits
- 6 Übernachtungen im Hotel im DZ (Delhi, Chandigarh, Manali und Leh)
- 13 Übernachtungen im Doppelzelt zur Einzelbenützung
- Während der ganzen Reise Vollpension
- Gepäcktransport mit Begleitfahrzeugen
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Lokale Guides, Köche und Begleitteam
- Technischer Support bei Pannen
- Gut ausgerüsteter Medikamentenkoffer
- Vorbereitungstreffen (ohne Verpflegung)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flug Zürich-Delhi-Zürich
- Visum-Gebühren (25.-)
- Biketransport auf Langstreckenflug
- Tischgetränke
- Mittagsverpflegung in Delhi

Teilnehmertreff

Etwa einen Monat vor Abreise treffen wir uns zu einem Informationstag. Hier können wir uns persönlich kennenlernen und die wichtigsten Fragen gemeinsam klären. Die Einladung bekommst du mit der Buchungsbestätigung.

Mögliche Leitung:

Claudia Ferrara, Stephan Wohlwend, Thomas Zeltner, Nik Zippert

