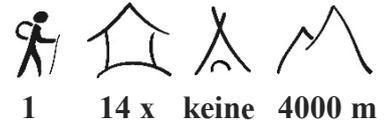


## Sikkim – 100 % Bio

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Spannende Reise durch das «zu 100 % biologische» Sikkim



### Reisedaten:

- Gruppenreisen finden jeweils im Frühjahr (März/April) und im Herbst (November/Oktober) statt. Aktuelle Reisedaten finden Sie unter «Gruppenreisen» hier: [www.sikkim.ch](http://www.sikkim.ch) oder [www.terralaya.com](http://www.terralaya.com)
- Individualreisen sind ganzjährig ab 1 Person möglich. Weitere Auskünfte unter: [info@sikkim.ch](mailto:info@sikkim.ch)
- Diese Reise kann als Individualreise auch ab/bis Flughafen Bagdogra oder in Kombination mit weiteren Reisemodulen durchgeführt werden wie z.B. „Nordostindien“ (Mizoram, Nagaland, Assam, Meghalaya, Arunachal), Stadtbesichtigung „Delhi“, „Taj Mahal“, „Rajasthan“, etc.. Beratungen: [info@sikkim.ch](mailto:info@sikkim.ch) oder telefonisch unter +41 79 937 33 20



### Ideale Reisezeit



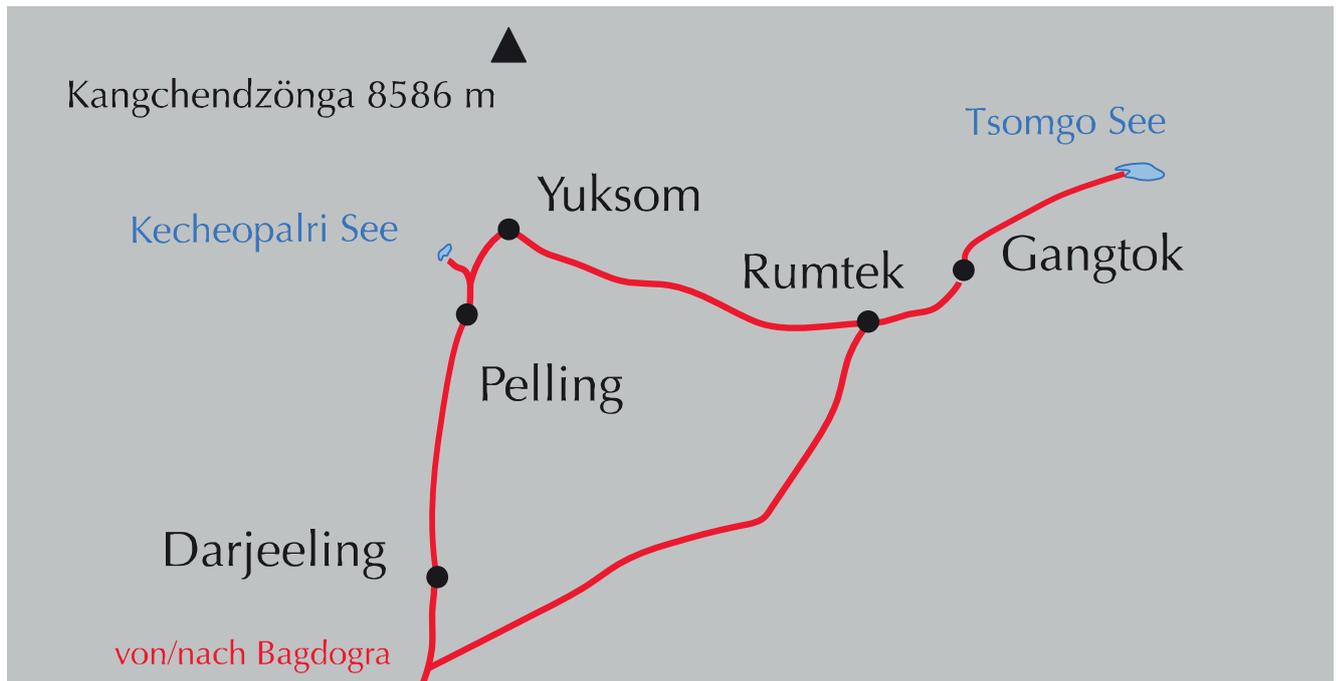
### Höhepunkte

- Spannende Reise durchs «biologische» Sikkim
- Übernachtung bei lokalen Familien
- Schöner Einblick ins Leben und die Kultur
- Abwechslungsreiche Natur und Landschaft
- Tsomgo-See auf 4000 Metern Höhe an der Grenze zu Tibet

Das kleine ehemalige Königreich Sikkim liegt zwischen Nepal, Bhutan und Tibet und gehört heute zu Indien. Die Region reicht von heissen, subtropischen Lagen von 300 Metern bis zu eisigen Höhen von über 8000 Metern. Auf kleinstem Raum findet sich hier eine beeindruckende Biodiversität. Viele Einwohner sind in der Landwirtschaft tätig. Vor 15 Jahren hatte der kleine indische Bundesstaat die visionäre Idee, die Landwirtschaft in ganz Sikkim auf Bio umzustellen. Heute verzichten 66'000 Kleinbauern auf jeglichen Einsatz von Pestiziden und Kunstdünger. Sikkim ist mit diesem einzigartigen Projekt zum Leuchtturm-Beispiel für viele andere Länder und Regionen geworden.

Auf unserer Rundreise stehen die schöne Natur, landschaftliche Höhepunkte und das Leben der Einheimischen im Vordergrund. Wir haben die Möglichkeit, bei einer lokalen Familie zu übernachten und erhalten so einen schönen Einblick ins Dorf- und Familienleben in Sikkim. Dazu besuchen wir auch die schönsten Klöster und ältesten Tempel in dieser auch kulturell sehr spannenden Region.

## Reiseroute



## Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

---

### Tag 1 Flug nach Delhi

Der Direktflug mit der Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in gut 7 ½ Stunden nach Delhi in die Hauptstadt Indiens. Wir verbringen die Nacht in einem Hotel in Delhi.

Übernachtung im Hotel in Delhi. Flugzeit 7 ½ Std.

---

### Tag 2 Flug dem Himalaya entlang

Heute fliegen wir dem Himalaya entlang nach Bagdogra. Bei schönem Wetter sehen wir die 8000er Dhaulagiri, Annapurna, Everest und Kangchendzönga.

Unsere Fahrt nach Sikkim führt zuerst durch das Flachland, wir durchqueren dann ein dichtes Waldgebiet und überqueren den Fluss Tista, dessen Ursprung im Grenzgebiet zu Tibet in Nordsikkim liegt. Es folgt eine abwechslungsreiche Fahrt vorbei an terrassierten Reisfeldern und saftig-grünen, subtropischen Wäldern. Wir passieren winzige Weiler, geschäftige Orte und menschenleere, nur von Affengemeinschaften bewohnte Dschungel, bis wir die am Hang gebaute Stadt Gangtok erreichen. Es ist dies die Hauptstadt von Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). Flugzeit 2 ½ Std. Fahrzeit 5 Std. (F,M,A)

---

### Tag 3 Gangtok – Hauptstadt von Sikkim

Nach der langen Reise gehen wir den heutigen Tag gemütlich an. Zu Fuss machen wir uns auf zum Bazar von Gangtok. Wir geniessen das Treiben und vielleicht schliessen wir sogar den einen oder anderen Handel ab. Im Institut für Tibetologie gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thangkas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Von da geht es weiter zum Do-Drul Chörten.

Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelehrt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 1 ½ Std. (F,M,A)

---

### Tag 4 Ausflug zum Tsomgo-See

Heute machen wir einen Ausflug zum Tsomgo-See. In einer rund zweistündigen Fahrt erreichen wir den heiligen Tsomgo-See «Quelle des Wassers», der nur 5 Kilometer Luftlinie von der tibetischen Grenze auf dem Weg zum Pass Nathula liegt. Während der kurvenreichen Fahrt durchqueren wir verschiedene Vegetationszonen von saftig-grün über karg-alpin. In alten Zeiten sollen hier buddhistische Mönche aufgrund der Farbgebung des Wassers die Zukunft gedeutet haben. Ist der Gletschersee erreicht, bietet sich die Gelegenheit einen Yak-Ritt dem Seeufer entlang auszuprobieren (nicht inbegriffen, kann vor Ort bezahlt werden) oder auf einen nah gelegenen Bergkamm bis auf knapp 4000 Meter aufzusteigen (45 – 60 Minuten pro Weg). Der Aufstieg wird bei gutem Wetter mit einer prächtigen Panoramasicht auf den Kangchendzönga (8543 m), Sitz des Schutzgottes von Sikkim und auf das Grenzgebiet zu Tibet belohnt. Es werden gutes und festes Schuhwerk, warme Kleidung und evtl. Wanderstöcke benötigt.

Gegen Abend fahren wir zurück nach Gangtok und weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek. Hier übernachten wir in einer Unterkunft, welche sehr grossen Wert auf Ökologie legt. Im grossen Garten erfahren wir sicherlich das eine oder andere Spannende zur Ökologie in Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter) Fahrzeit 4 – 5 Std. Optionale Wanderung 1 ½ – 3 Std. (F,M,A)

---

## Tag 5 Ureinwohner, Schamanen und Öko-Landwirtschaft

Heute erleben wir einen spannenden und sehr abwechslungsreichen Tag und erhalten einen tiefen Einblick ins Leben auf dem Lande in Sikkim. Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind wir beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen wir eine Zeremonie miterleben und geniessen es, zusammen einen Tee zu trinken.

Die Dorfbewohner leben zum Teil von der Landwirtschaft und da werden wir Spannendes über die Feldarbeit und den Ackerbau erfahren. Es ist eindrücklich zu sehen, mit was für einfachen Mitteln im Himalaya teils noch gearbeitet wird. Auch ist vieles nach wie vor noch Handarbeit.

Am Nachmittag besichtigen wir das Kloster «Lingdum Zurman Kharwang». Im Innern des farbenprächtigen Komplexes erzählen die Wandmalereien von wichtigen Ereignissen im Leben des Buddhas. Das weltoffene Kloster unterhält auch eine aktive Mönchsschule. Oft kann man die jungen Mönche beim Auswendiglernen des tibetischen Alphabets oder beim Rezitieren von Mantras (kraftvollen Gebeten) antreffen.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

---

## Tag 6 Altes Kloster, grüner Teegarten und zu Gast bei einer einheimischen Familie

Von 1959 bis 1981 lebte hier seine Heiligkeit, der 16. Karmapa, Oberhaupt des Kagyu-Ordens des Tibetischen Buddhismus. Nachdem er aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet nach Sikkim geflohen war, erhielt er vom König von Sikkim Asyl, Land und Unterstützung im Bau des neuen Klosters von Rumtek. Sein Heimatkloster in Tsurphu in Tibet diente als Vorlage. Das Kloster war zu Lebzeiten des 16. Karmapas ein wichtiger Pilgerort für tibetische Buddhisten. Der Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt eine der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Diese ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Folgt man der mit Gebetsfahnen gesäumten Strasse, kommt man zum ursprünglichen alten Kloster von Rumtek aus dem Jahr 1734. Es strahlt eine wunderbare Ruhe aus und liegt auf einem Berggrat mit phantastischer Aussicht auf die Hügel und Felder von Martam. Ein kleiner Schrein in einem Nebenraum ist dem Beschützer der Kagyu-Schule, dem Mahakala gewidmet. Wegen seiner starken Wirkung ist die Figur jedoch verhüllt.

Anschliessend führt uns eine abwechslungsreiche Fahrt zuerst zu den grössten Teegärten Sikkims. Der Teegarten Temi ist für seinen hervorragenden, biologisch angebauten Tee bekannt und gilt unter Kennern als Geheimtipp. Am Abend erreichen wir ein typisches Bhutia-Dorf. Hier sind wir zu Gast im Hause einer Familie und tauchen so ein in die Kultur der ursprünglich aus Tibet stammenden Bhutia-Sikkimesen. Den Abend lassen wir mit einem traditionellen Bhutia-Abendessen in der einfachen Küche unserer Gastfamilie und anschliessend am Lagerfeuer bei einer kleinen kulturellen Darbietung ausklingen. Natürlich darf dabei ein «Chang», ein selbstgebrautes Bier aus Hirse nicht fehlen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kewzing (1550 Meter).

Fahrzeit 4 – 5 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

---

## Tag 7 Wanderung durch die Felder

Eine schöne Wanderung bringt uns vorbei an kleinen Dörfern und über Felder. Wir staunen, wie fruchtbar Sikkim ist und was hier alles angebaut werden kann. Der Fussmarsch dauert in etwa zwei Stunden. Unser Ziel ist die heilige Höhle von Khangdusangpo, welche seit vielen Jahrhunderten als Meditationshöhle gebraucht wurde. Anschliessend bringt uns unser Fahrzeug nach Tashiding. Neben dem lokalen Kloster stehen mehrere Chörten. Man sagt, dass schon allein das Sehen dieser Chörten alle Sünden reinigt. Probieren können wir dies ja! Schön sind auch die Gebetsmauern mit den kunstvoll in Stein gemeisselten Mantras. Der Steinmetz, der all die Kunstwerke erarbeitet hat, ist leider vor ein paar Jahren verstorben.

Yuksom ist heute nur noch ein Dorf, war aber einst die Hauptstadt von Sikkim. Von hier weg startet das populärste Trekking von Sikkim, welches auf den fast 5000 Meter hohen Pass Goecha La nahe beim 8000er Kangchendzönga führt. Ganz so hoch hinauf gehen wir nicht, auch wenn der Weg zum Dubdi Kloster auf einer schönen Wanderung steil bergauf führt. Dubdi ist das älteste Kloster von Sikkim, welches 1701 gebaut wurde.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). Fahrzeit 3 Std. Wanderung 2 Std. (F,M,A)

## Tag 8 Sikkimesische Bio-Landwirtschaft

Heute haben wir eine längere Wanderung vor und laufen direkt nach dem Frühstück los. Es gibt viel zu sehen in den Gärten rund um die einfachen Häuser, zwischen welchen wir bergauf gehen. Im Frühling ist die Blütezeit und im Herbst die Erntezeit des Schwarzen Kardamom. Die 1 bis 2 Meter hohen Pflanzen sind in ganz Sikkim weit verbreitet und bringen den lokalen Bauern ein wichtiges Einkommen. In grossen Steinöfen werden die geernteten Kapsel Früchte traditionsgemäss über dem offenen Feuer getrocknet und das Gewürz erhält so seinen rauchigen Geschmack.

Unser Weg führt uns während gut 2 Stunden bergauf zu einem kleinen Dorf. Hier sind wir bei einer lokalen Familie zu einem traditionellen Mittagessen eingeladen. Anschliessend zeigt uns die Familie die terrassierten Plantagen an den steilen Hängen rund ums Haus. Interessant, was da alles angebaut wird. Neben viel Gemüse auch Wurzeln und Pflanzen, welche zur Herstellung von Medizin gebraucht wird. Die komplette Landwirtschaft in Sikkim ist biologisch und so wurde Sikkim Anfang 2016 zum «Organic State» erklärt. Kunstdünger, Pestizide oder Gentechnik sind per Gesetz verboten. Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). Wanderung 4 – 5 Std. (F,M,A)

---

## Tag 9 Heiliger Wunschsee Khecheopalri

Wir besuchen heute Morgen den Krönungsort des ersten Königs von Sikkim. Ein kleiner Tempel und eine riesige Stupa kündigen den Ort der Reichsgründung an. Wir machen einen Spaziergang zum Norbugang Chörten, an dem die Krönung des 1. Königs im Jahr 1642 stattfand. Unter einer gigantischen Zeder (*Cypressus cashmeriana*) steht der steinerne Thron, auf dem Chogyal Phuntsok Namgyal von drei Lamas aus Tibet zum König von Sikkim gekrönt wurde. Lhatshun Chempo verlieh dem König seinen Stammmamen, Namgyal - das war der Beginn der Namgyal-Dynastie.

Auf unserem Weiterweg nach Pelling machen wir eine schöne Wanderung, mehrheitlich bergauf zum heiligen, wunscherfüllenden Khecheopalri-See. Es geht vorbei an kleinen Dörfern, Terrassenfeldern und Plantagen, wo Kardamom angebaut wird.

Ursprünglicher Name des Sees war Kha-Chot-Palri, was übersetzt soviel heisst wie der «Himmel des Guru Padmasambhava». Der kleine, sagenumwobene See ist sowohl Buddhisten wie auch Hindus heilig.

Vom Endpunkt her fahren wir weiter durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit terrassierten Reisfeldern und abgelegenen Siedlungen zu einem sikkimesischen Gasthaus unterhalb von Pelling. Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). Fahrzeit 3 – 4 Std. Wanderung 4 Std. (F,M,A)

---

## Tag 10 Bergpanorama und Riesen-Statue

Bei schönem Wetter lohnt es sich heute früh aufzustehen und bereits vor dem Frühstück zum Nyingma-Kloster Sanga Chöling zu fahren. Wir geniessen von da nochmals eine sagenhaft schöne Aussicht zum Kangchendzönga und zu weiteren schneebedeckten Berggipfeln.

Zu Fuss erreichen wir vom Kloster her die im Herbst 2018 fertig gestellte Chenrezig-Statue. Der neu gebaute Komplex umfasst weiter einen Skywalk und im Innern der Statue eine Galerie. Mit einer Höhe von 41 Metern ist es die höchste der insgesamt drei grossen Statuen in Sikkim.

Nach dem Frühstück im Gasthaus statten wir dem bekannten Kloster Pemayangtse aus dem 18. Jahrhundert mit seiner einmalig geschnitzten Holz-Skulptur einen Besuch ab. Das Kloster war zu Königreichszeiten in die königliche Regierung eingebunden und spielte eine wichtige Rolle. Das Kloster Pemayangtse wird auch «Perfect Sublime Lotus» genannt, was «der allumfassende, vollkommene Lotus» bedeutet. Vom Kloster wandern wir zu den Ruinen der vormaligen königlichen Festung Rabdentse

Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). Fahrzeit 2 Std. Wanderung 2 Std. (F,M,A)

---

### Tag 11 Durch den Dschungel

Unsere heutige Wanderung führt uns durch einen dschungelähnlichen Wald. Wir kommen zu einem Dorf, welches von der Volksgruppe der Gurung bewohnt wird. Diese ist eine Volksgruppe, welche auch an etlichen Orten in Nepal zu finden ist. Die Region ist als sehr fruchtbar bekannt. Unsere Fahrt geht zum Dorf Dentam das unweit der Grenze zu Nepal liegt. Hier machen wir Halt bei einer Käserei. Besichtigungen sind nicht möglich aber wir können uns mit Amul-Lassies oder Gauda-Käse eindecken, sofern der Käserei-Laden geöffnet hat.

Wir fahren weiter, vorbei an Dörfern, welche hauptsächlich von nepalesischen Volksgruppen bewohnt sind. Bei der Ortschaft Rinchenpong führt eine Naturstrasse den letzten Kilometer zu unserer Unterkunft, einem typischen Bhutia-Farmhouse.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter).

Fahrzeit 2 Std. Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

### Tag 12 Wanderung zu abgelegenen Tempeln

Heute entdecken wir die ländliche Umgebung von Rinchenpong zu Fuss. Wir wandern zuerst durch einen Eichenwald auf einen nahegelegenen Hügel, wo sich ein einsames Kloster befindet und geniessen mit etwas Wetterglück auf 1900 Metern eine schöne Panoramasicht auf die umliegende Bergwelt und das Kangchendzönga-Massiv mit den Bergriesen Pandim, Kabru und Narsing. Später entdecken wir die einsamen Weiler mit ihren traditionellen Lepcha-Häusern und erleben die ländliche naturnahe Lebensweise der Kleinbauern. Abends haben wir die Möglichkeit im Dorfkloster den Abendzeremonien und Abendgebeten beizuwohnen.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter). Wanderung 4 – 6 Std. (F,M,A)

---

### Tag 13 Weiter nach Darjeeling

Von Rinchenpong geht unsere Reise weiter in die Region Darjeeling im Bundestaat Westbengalen. Auf einer abwechslungsreichen Fahrt verlassen wir Sikkim und fahren zur «Teestadt» Darjeeling.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). Fahrzeit 4 – 5 Std. (F,M,A)

---

### Tag 14 «Toy Train» und «Darjeeling Tee»

Bei gutem Wetter machen wir uns früh am Morgen auf zum «Tiger Hill» (2590 m). Wir geniessen einen spektakulären Sonnenaufgang und eine phantastische Fernsicht bis zum Massiv des Kangchendzönga, dem dritthöchsten Berg der Welt. Bei schönem Wetter sieht man bis zum Mount Everest.

Anschliessend fahren wir mit dem berühmten «Toy Train», welcher vor über 120 Jahren gebaut wurde. Die Fahrt in dieser Schmalspurbahn ist ein spannendes Erlebnis. Nach dem Mittagessen besuchen wir eine Teeplantage für welche Darjeeling so berühmt ist. Die Haupterntezeit ist März bis Oktober. Je nach dem ist im November noch reduzierter Betrieb, während den Wintermonaten wird kein Tee gepflückt.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). Fahrzeit Toy Train 2 Std. Fahrzeit 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

### Tag 15 Zurück nach Delhi

Heute Morgen fahren wir nach Bagdogra, wo sich unser Kreis schliesst. Von hier fliegen wir zurück nach Delhi, wo wir in einem Hotel ein Tageszimmer zur Verfügung haben. Wir haben die Gelegenheit uns für den Rückflug frisch zu machen und im Hotel zu essen.

Am Abend fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz machen.

Tageshotel in Delhi. Fahrzeit 3 – 4 Std. Flugzeit 2 ½ Std. (F,M,A)

---

### Tag 16 Zurück in die Schweiz

Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz, wo wir frühmorgens in Zürich landen.  
Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.  
Flugzeit 8 ½ Std.

---

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**

### Kosten

Pro Person variieren je nach Anzahl Teilnehmer, Saison und gewünschten Leistungen (ab/bis Flughafen Bagdogra oder ab/bis Flughafen Delh): **Auf Anfrage**

### Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.