

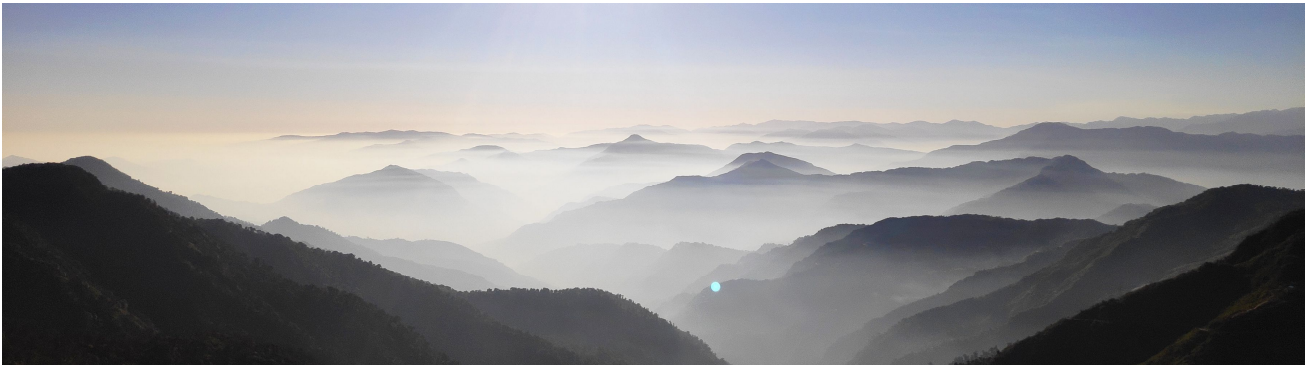


## Sikkims wilder Norden

Schönes Trekking auf abgelegener Route in Norsikkim mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

### Reisedaten:

- Gruppenreisen finden jeweils im Herbst (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 Bagdgora (IXB) oder in Kombination mit weiteren Reisemodulen durchgeführt werden wie z.B. „Nordostindien“, Stadtbesichtigung „Delhi“, „Taj Mahal“, „Goa“, „Rajasthan“ und vielen weiteren Destinationen. Beratungen unter: [info@sikkim.ch](mailto:info@sikkim.ch) oder telefonisch unter +41 79 937 33 20



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Tsomgo-See an der Grenze zu Tibet**
- **Aufenthalt und Übernachtungen bei lokalen Familien**
- **5-tägiges Trekking auf selten begangener Route im Norden Sikkims**
- **Bad in heissen Quellen**

Dieses Trekking im wenig besuchten Norden des ehemaligen Königreich Sikkim ist eine sehr selten begangene Route in der fantastischen und weitgehend unberührten Bergwelt von Nordsikkim. Die Route führt in 5 Tagen vom Hochtal Yumthang über den 4650 Meter hohen Lha-Bha Pass ins Tal von Lachen. Wir wandern zuerst durch üppige Rhododendronwälder, welche im Frühling in voller Blütenpracht stehen. Bald schon erreichen wir die Baumgrenze und es offenbart sich uns eine wilde und karge Gebirgslandschaft. Vom Lha-Bha Pass, dem höchsten Punkt unseres Trekkings sehen wir mit dem Kangchendzönga den dritthöchsten Berg der Welt. Aber auch die Gipfel der Sechs- und Siebtausender rund um uns herum sind spektakulär. Nach dem Pass geht es wieder durch die verschiedenen Vegetationszonen hinunter ins Tal des Tarmu Chu Fluss. Zu einem ganz speziellen Erlebnis macht dieses Trekking auch das Baden in den natürlichen Thermalquellen am ersten und zweitletzten Trekkingtag. Vor- und nach dem Trekking sind wir bei lokalen Familien zu Gast und erhalten so einen sehr guten Einblick ins Leben der lokalen Bevölkerung. Die Gastfreundschaft und die herzlichen Begegnungen im Norden von Sikkim werden uns sicher noch lange in bester Erinnerung bleiben.

## Reiseroute

---

### 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. Nach der Ankunft Passkontrolle und Gepäckentgegennahme. Am Ausgang wartet unser lokaler Partner mit einem Schild. Er organisiert den Transfer zum Hotel. 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 Panoramansicht 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. Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter) Fahrzeit 3 ½ Std. Optionale Wanderung 1 ½ – 3 Std. (F,M,A)

---

### Tag 5: Prächtige Wasserfälle in wilder Berg- und Kulturlandschaft im Norden

Auf dem Weg in den Norden besuchen wir den bekannten Tashi Aussichtspunkt, von wo wir bei gutem Wetter eine besonders schöne Sicht auf den Kangchendzönga geniessen können. Bei Kabi machen wir Halt im historisch wichtigen Ort Lungchok. Die hier von den Ureinwohnern platzierten Monolithen markieren den Bruderschaftsbund, den die Lepchas mit den aus Tibet eingewanderten Bhutias im 15. Jahrhundert geschlossen haben. Dieser heilige Ort dient den Lepchas alljährlich als Veranstaltungsstätte schamanistischer Rituale zu Ehren der Heilkräuter. Die Fahrt geht anschliessend weiter, vorbei am imposanten Wasserfall «Seven Sisters». Der Norden Sikkims ist die am dünnsten besiedelte Region und die Kultur der Bhutias und Lepchas wird hier noch recht authentisch gelebt. Die Bhutias und die Lepchas sind stolz auf ihre Kultur und buddhistische Zeremonien spielen eine sehr wichtige Rolle im Leben der Menschen. Weiter geht die Fahrt durch idyllische, wilde Berglandschaften, vorbei an terrassierten Feldern und dichten Wäldern zum Kagyu-Kloster Phodong und zum neu renovierten Nyingma-Kloster Labrang wo wir Picknicken. Zwischen den beiden Klöstern befinden sich auch die überwucherten Ruinen des vormaligen königlichen Forts.

Wir übernachten bei einer lokalen Familie. Luxus dürfen wir keinen erwarten. Das Bett wird hart sein und das Essen wird von der Familie zubereitet und kommt vorwiegend aus dem eigenen Garten aus biologischem Anbau. Übernachtung im sehr einfachen Lepcha-Familienhaus in Ringhim (1550 Meter) Fahrzeit 4 Std. (F,M,A)

---

### **Tag 6: Weiter nach Lachung im Nordosten von Sikkim**

Spannend ist die Morgenwanderung durch den Garten und über die Terrassenfelder der Familie. Anschliessend geht es weiter, wir fahren zurück zur Hauptstrasse und dann nordwärts. Vom Singhik Aussichtspunkt haben wir eine wunderbare Aussicht auf die Region Dzongu und die schneebedeckten Berge rund um den Kangchendzönga. Auf einer schmalen und kurvenreichen Strasse fahren wir nach Chungthang, wo wir ins Seitental von Lachung abbiegen. Beim Wasserfall «Bhim Nala» lohnt es sich einen Stopp einzulegen. Das Wasser donnert unmittelbar neben der Strasse über die Felsen talwärts.

Das Wort Lachung bedeutet «kleiner Pass». Vor der Chinesischen Besetzung Tibets war die kleine Stadt ein wichtiger Handelsort zwischen Sikkim und Tibet. Heute hat die indische Armee ihren Stützpunkt hier.

Wir besuchen das Nyingma-Kloster Lachung und machen anschliessen einen Bummel durch den Ort, wo wir im Gasthaus übernachten.

Übernachtung im Gasthaus in Lachung (2650 Meter) Fahrzeit 4 – 5 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

---

### **Tag 7: Fahrt ins Hochtal von Yumthang und erste Nacht im Zelt**

Wir fahren weiter nordwärts ins Hochtal von Yumthang. Das Tal ist für seine Rhododendron-Vielfalt bekannt. Die idyllische Landschaft ist von prächtigen Schneebergen umgeben und die Flussufer sind mit Gebetsfahnen geschmückt. Oftmals lassen sich auch weidende Yaks beobachten.

Wir laufen das letzte Stück bis zu unserem Camp auf dem extra angelegten Wanderpfad.

Im Camp treffen wir auf die Crew, welche uns die nächsten Tage während dem Trekking begleiten wird.

Die schwefelhaltigen Quellen von Yumthang sind zwar etwas verwaorlost. Wer vor dem Trekking trotzdem Lust auf ein heisses Bad hat, kann die Quellen vom Camp her gut erreichen.

Übernachtung im Zelt in Yumthang (3700 Meter) Fahrzeit 1 – 2 Std. Wanderung 1 – 3 Std. (F,M,A)

---

### **Tag 8: Hoch nach Tsethang**

Heute starten wir unser Trekking mit einer nicht allzu langen Etappe. Vom Hochtal Yumthang biegen wir in ein schmales Seitental ab. Der Weg führt im Zickzack steil bergauf zu einem Rastplatz auf über 4000 Meter, wo wir unsere Mittagsrast einlegen.

Von da wandern wir weiter bis zur Yakalp Tsethang, wo unser Camp für die kommende Nacht errichtet wird.

Übernachtung im Zelt in Tsethang (4200 Meter) Trekking 3 ½ – 4 Std. (F,M,A)

### Tag 9: Über den Lha-Bha Pass auf 4650 Meter

Der zweite Trekkingtag ist bereits der Tag der Königsetappe. Wir starten zeitig, es geht weiter bergauf. Die Rhododendronwälder haben wir inzwischen hinter uns gelassen. Um uns herum türmt sich ein imposantes Bergpanorama auf. Je höher wir kommen umso eindrucklicher wird die Aussicht. Auf dem Lha-Bha Pass angekommen offenbart sich uns der Ausblick über Nordsikkim bis zum Grenzgebiet nach Tibet.

Auf der Sonnenseite des Passes führt uns der Weg hinunter in ein mit Rhododendren bewachsenes Hochtal. Wer Lust hat, kann unterwegs einen Abstecher zum Bergsee Lhako Tso machen.

Übernachtung im Zelt in Lhathang (4050 Meter) Trekking 6 Std. (F,M,A)

---

### Tag 10: Weiter talwärts nach Cave Camp

Nach dem gestrigen langen und anstrengenden Tag können wir es heute wieder etwas gemütlicher nehmen. Wir geniessen das Frühstück im Camp im Freien und wandern anschliessend los. Es geht durch verschiedene Vegetationszonen weiter abwärts bis zur Waldgrenze. Unser Camp liegt in einer Waldlichtung.

Übernachtung im Zelt in Cave Camp (3300 Meter) Trekking 4 ½ Std. (F,M,A)

---

### Tag 11: Entspannendes Bad in den heissen Quellen in Tarum

Wir wandern weiter im Tal des Tarmu Chu Fluss abwärts durch immer dichter werdende Wälder. Der Pfad ist zum Teil sehr schmal und steil.

Nach den letzten Übernachtungen im Zelt kommt heute das Bad in den heissen Quellen gerade richtig. Da dieser Ort nur zu Fuss erreicht werden kann, treffen wir wohl auch nicht viele andere Leute an. Zwei nebeneinanderliegende Poole laden zum Verweilen im heissen Wasser ein und lassen uns die Strapazen der letzten Trekkingtage schnell vergessen.

Übernachtung im Zelt in Tarum Chu Hot Springs (2600 Meter) Trekking 4 ½ Std. (F,M,A)

---

### Tag 12: Zurück in die Zivilisation in Lachen

Etwas wehmütig nehmen wir den letzten Teil unseres Trekkings in Angriff. Auch heute geht es abwärts, ganz zum Schluss auf einer ellenlangen Treppe hinunter zum rauschenden Wasserfall, wo wir auf die Strasse stossen. Wir verabschieden uns von der Crew, mit welcher wir die letzten Tage viel Schönes erleben durften.

Mit dem Fahrzeug gelangen wir während einer kurzen Fahrt nach Lachen. Hier stehen auch heute noch traditionelle Häuser aus gestampfter Erde und Holz im Ort. Wir beziehen unsere Zimmer bei einer lokalen Familie. Wenn nicht grad ein Stromausfall den Boiler lahmlegt kommen wir in den Genuss einer warmen Dusche und einem richtigen Bett. Wir essen in der gemütlichen Küche am eingeheizten Ofen und haben so die Möglichkeit, unseren Gastgebern beim Kochen über die Schultern zuschauen.

Mit einem «Chang», einem selbstgebrauten Bier aus Hirse stossen wir auf das erfolgreiche Trekking an Übernachtung im einfachen Familienhaus in Lachen (2700 Meter) Fahrzeit ½ Std. Trekking 2 ½ Std.

---

### Tag 13: Das Kloster von Lachen, Rückfahrt nach Gangtok und weiter nach Rumtek

Zu Fuss entdecken wir so manch Interessantes im Dorf. Die Frauen pflegen ihre Gärten, zerstampfen Mais, sorgen sich um die Haustiere in den Höfen oder widmen sich der Zubereitung von Tee und Mahlzeiten. Wir wandern bergauf zum Kloster oberhalb des Dorfes und geniessen von hier die phantastische Aussicht über das gesamte Tal.

Aus dem hohen Norden geht es heute zurück nach Ostsikkim. Während der Fahrt geniessen wir noch einmal das phantastische Bergpanorama mit den dicht bewaldeten Hängen und können so die Eindrücke der letzten Tage Revue passieren lassen.

Durch die uns bereits bekannte und lebhafteste Stadt Gangtok fahren wir weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). Fahrzeit 6 – 7 Std. (F,M,A)

---

### Tag 14: Sikkims Ureinwohner und Schamanenzeremonie

Heute stehen die Kagyu-Klöster von Rumtek auf dem Programm. 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. Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt eine der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Die Karma Kagyu-Schule ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Der Dalai Lama ist Oberhaupt der Richtung der Gelugpa (Gelbmützen).

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.

Am Nachmittag unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. Wir spazieren durch das Dorf und erhalten dabei einen Einblick in das Dorf- und Landleben. 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.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 2 – 4 Std. (F,M,A)

---

### Tag 15: Flug von Bagdogra 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 5 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!**

### Preise

Kosten pro Person variieren je nach Anzahl Teilnehmer, Saison und gewünschten Leistungen (ab/bis Flughafen Bagdogra oder ab/bis Flughafen Delhi; Vollpension/Halbpension; Hotelstandard Delhi): **Preis auf Anfrage:** info@sikkim.ch

### 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.