

### 1 Tag Leh - Phyang - Murubok

Wir besuchen das auf einem Felsen errichtete Kloster Spituk, das Mutterkloster der Gelbmützen in Ladakh. Es ist reich mit Thangkas, Brokatseiden, Ritualgeräten und Statuen geschmückt. Dann fahren wir das karge Indus-Tal abwärts und biegen in ein fruchtbares Seitental ein. Bald ist das Kloster Phyang auf einer Felskuppe erreicht. Durch die Tor-Chörten spazieren wir zum Klosterhof dieses Rotmützen-Ordens und besichtigen die Gebets- und Versammlungshallen. Das Kloster gehört zur Digunkpa-Sekte, die wiederum zum Rotmützen-Orden (Kargyüpa) zählt. Während nun unser Trekkinggepäck auf die Tragtiere verladen wird - am ersten Tag dauert das erfahrungsgemäß etwas länger - besichtigen wir die Gebets- und Versammlungshallen. Die erste Etappe führt auf einer selten befahrenen Jeppiste und dann auf einem guten Weg bis zur letzten Siedlung in diesem Tal, Murubok (ca. 4.000 m). Während des gemächlichen Aufstiegs haben wir Zeit, um unseren persönlichen Rhythmus zu finden, die karge Landschaft zu betrachten und immer wieder einen Blick zurück auf die Stok- und Zanskar-Kette zu werfen. Unser Lager wird am Dorfrand aufgeschlagen.  
Gehzeit: 2-3h; Aufstieg: 420m; Abstieg: 0m; Zelt [FMA]

### 2. Tag Murubok - Base Camp Lasirmou-La

Wir folgen einem Bachlauf bergauf durch sehr karge Landschaft. Auf den letzten ebenen Flächen wird noch etwas Gerste angebaut, dann kommen wir zu hoch gelegenen Almen. (ca. 4.400 m).

Weiter geht es bergauf, die Landschaft ändert sich merklich. Von Schotterfeldern wechseln wir durch Blockkare und folgen dem kaum sichtbaren Weg mit Hilfe der Steinmännchen. Vor uns sehen wir nun die ersten Schneefelder und mit etwas Glück können wir in den Seitentälern auch Bergziegen oder Bergschafe beobachten. Dass bald eine Höhe von 5.000 m erreicht wird, können wir am gedrungenen Himalaya-Rittersporn erkennen. Unser Base Camp errichten wir vor dem Pass auf ca. 4.800 m.

Gehzeit: 6h; Aufstieg: 800m; Abstieg: 0m; Zelt [FMA]

### 3. Tag Base Camp Lasirmou-La - Seragan

Früh brechen wir auf, denn heute ist der anstrengendste Tag dieses Trekkings. Am Pass sollten wir möglichst vor Mittag sein. Den Kamm der Ladakh-Kette erreichen wir in ca. 4 Stunden, während der letzten halben Stunde geht es ziemlich steil hoch. Bunte Gebetsfahnen „begrüßen“ uns auf dem 5.151 m hohen Lasirmou-La. Es bleibt genug Zeit für eine Pause und wir können den Rundblick auf Sechstausender genießen, im Norden schweift der Blick bis hin zum Karakorum und Saloro-Gebirge. Nun steigen wir ca. 1 Stunde über einen flachen Gletscher ab und legen unterhalb des Gletschers eine längere Rast ein. Um eine gute Schlafhöhe zu erreichen, steigen wir bis zu einem sehr schönen Lagerplatz namens Seragan auf ca. 4.800 m ab.

Gehzeit: 7-8h; Aufstieg: 350m; Abstieg: 350m; Zelt [FMA]

### 4. Tag Seragan - Hundardok

Landschaftlich gehört dieser Tag zu den schönsten unserer Route. Da es ausschließlich bergab geht, können wir die großartige Bergwelt um uns genießen. Wir folgen dem Thanglasgo-Bach. Jedes Seitental gibt den Blick auf weitere Eisriesen wie Telthep (5.960m), Ajanglung (6.020 m) und andere, namenlose Gipfel frei. Unterwegs kommen wir an der größeren Alm, „Pulu“ (4.690 m), vorbei und können frischen Joghurt und Buttertee verkosten. Hier leben während des Sommers 5 Familien und hüten 60 Yaks, eine große Anzahl von Schafen und Ziegen. Am Schnittpunkt dreier Täler und gegenüber dem markanten Spanpuk-Gipfel (6.140 m) erreichen wir das Dorf Hundardok (4.150 m) und schlagen unser Lager oberhalb des Ortes auf. Bei einem Becher Chang können wir beobachten, wie die großen Herden abends ins Dorf zurückgetrieben werden oder wir machen selbst noch einen Spaziergang ins Dorf.

Gehzeit: 6h; Aufstieg: 0m; Abstieg: 650m; Zelt [FMA]

#### 5. Tag Hundardok - Hundar

Der heutige Tag erfordert einige Kondition, denn der Abstieg ins Nubra-Tal wird kräftezehrend. Der Weg am Dorfrand von Hundardok führt uns über zwei Brücken zum Zusammenfluss von Thanglasgo und Palzampiu zum Hundar-Fluss, dessen Schlucht wir folgen. Kurz unterhalb des Dorfes Wachan können wir bei klarer Sicht in der Ferne den zweithöchsten Berg Ladakhs, Saser Kangri (7.672 m), sehen. Der Weg verläuft am Berghang entlang dem Fluss. Die meisten Wegstücke sind gut ausgebaut, es gibt aber auch wacklige Felsstege und ausgesetzte Passagen am Hang. Gelegentlich hat die Witterung Wegstücke zerstört, und wir müssen vorsichtig gehen. Gegen Mittag erreichen wir in einem Weidenhain eine kleine Almhütte (ca. 3.700 m) und eine versteckte Brücke über einen reißenden Seitenbach. Nach einer Ruhepause setzen wir den Abstieg fort, der unerwartet oft ein Aufstieg ist, weil etliche Seitentäler nicht anders überwunden werden können. Immer, wenn wir eine Hochfläche erreichen, können wir bereits ins weite Tal des Shyok hinabsehen, und bald sind auch schon die weiße und die rote Gompa von Hundar zu erkennen. Da wir ziemlich an Höhe verloren haben, spüren wir die Sonne brennen und sind froh, am Ende des Tages durch eine dunkle Schlucht im Konglomeratgestein an einen kühlen Bach zu kommen. Wir folgen diesem bis zur Straßenbrücke in Hundar. Das Dorf hat 200 Häuser und 1000 Bewohner. Der Hundar-Fluss, der aus den Bergen bis vor das Dorf herabrauscht, wurde in viele kleine Bewässerungskanäle verzweigt, wodurch die Aprikosen- und Apfelplantagen bestens zu versorgen sind. Bei der Fluss-Gompa, die über 550 Jahre alt ist und dem Hauptkloster von Thiksey untersteht, befinden sich leuchtend-weiß getünchte Chörten, während an der Brücke wunderschöne Manisteine aufgeschichtet sind. Beim Kloster erhebt sich das zwar etwas baufällige, aber mit schönen Holzschnitzereien geschmückte Haus der früheren Königsfamilie von Nubra (3.395 m). Die beiden Tempelräume bergen sehenswerte Objekte aus Tibet. Nach der Besichtigung und einer Teepause im Dorf fahren wir mit Jeeps nach Sumur in unser Camp.

Gehzeit: 8h; Aufstieg: 0m; Abstieg: 750m; Übernachtung im Camp mit fest installierten Zelten