

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh



**Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh**

**Kultur und Religion rund um Leh
14. August 2008**

Wir beginnen unsere Reise nach Indien mit dem Flug nach Delhi ab Wien. Bei früheren Reisen und aus Reiseberichten ist der Flug nach Delhi (und zurück) regelmäßig überbucht. Wir sind früh genug am Flughafen und haben keinerlei Probleme unsere Plätze zu behaupten. Der Flug verläuft planmäßig ohne Zwischenfall. Beim Flug in Richtung Asien

überfliegen wir die Türkei und deren höchsten Berg - Ararat. Es gelingt mir ein Bild aus der Vogelperspektive zu machen.

15. August 2008

Kurz nach Mitternacht landen wir in Delhi. Es bleibt etwas Zeit um Geld zu wechseln und ein Frühstück einzunehmen. Am Flughafen werden wir von unseren Partner aus Nepal und Indien empfangen. Es ist nur ein kurzes Treffen mit Ganesh (unserem Begleiter am letzten Everest Trek). Bald am Morgen geht unsere Reise weiter nach Ladakh dem östlichen Teil des Bundesstaates Jammu und Kashmir. Nachdem wir die teuer erstandene, hochprozentige Medizin vergessen im Großgepäck zu verstauen, wird diese bei der Handgepäckkontrolle vor unseren Augen im Papierkorb entlehrt. Ein Fehler auf unserem e-Ticket lässt uns zweifeln ob wir überhaupt nach Leh kommen. Eine 6 sollte eigentlich eine 9 sein. Die Daten vom Reisepass stimmen mit unserem Flug zusammen. Sogar dieses (für den Europäer) Chaos löst sich langsam wieder auf und nach einer Stunde Startverzögerung sitzen wir im Flieger nach Leh. Es ist etwas bedeckt, so ist der Flug zwar spannend aber die tolle Himalayakulisse ist nicht erkennbar. Am Flughafen angekommen ist es Pflicht sich im Registerbuch einzutragen. Danach suchen wir unsere Partner unter den wartenden vorm Flughafen. Ein Zettel mit unseren Namen lässt uns diese erkennen. Nach einer kurzen herzlichen Begrüßung verladen wir unsere Ausrüstung in und auf ein kleines Taxi und fahren ins Hotel ABU PALACE in Leh. Dieser Tag steht uns zur freien Verfügung. Wir besuchen den ehemaligen Königspalast (LEH PALACE) und die oberhalb gelegene Leh GOMPA. Mit den Besuchen einiger Marktgassen und den Vorführungen am heutigen indischen Independence Day beenden wir unseren Tag.

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

16. August 2008

Erste Besichtigungstour rund um Leh. Wir sind wieder motorisiert unterwegs. Dieses Mal mit einem etwas größeren Taxi (Tata 4x4). Begleitet werden wir von unserem Fahrer und von Chigmet unserem Guide. Ziele sind natürlich die umliegenden nahen Klöster in SPITOK, PHYANG, SANKAR und SHANTI STUPA. Die Höhe von 3.500 Metern und die Zeitverschiebung lässt uns abends müde ins Bett fallen.

17. August 2008

Eine abenteuerliche Fahrt zum höchsten befahrbaren Pass der Welt (indische Angaben) dem KARDUNG LA (Höhenangaben zwischen 5.380 und 5606 Metern) steht auf dem Programm. Für uns nicht nur Besichtigung sondern auch ein Akklimatisationsprogramm. Die Höhe, obwohl ungenaue Angaben, trifft den unangepassten Körper. Nach 49 Kilometern Autofahrt fällt das Atmen schwer, der Kopf brummt oder Schwindel macht ein schnelles Gehen unmöglich. Unsere Aktionen beschränken sich auf einige Schnappschüsse, beobachten des Panoramas und der unglaublichen Szenerie. Unser höchstes Ziel der 6.123 Meter hohe STOK KANGRI liegt wie so oft hinter Wolken versteckt. Auch die Gipfel des Karakorums sind nicht zu sehen, dennoch hinterlässt auch dieser Platz einen bleibenden Eindruck. Schlimmer als die Fahrt auf den Pass wird die Fahrt hinunter. An schlechte Straßen, die indische Fahrweise, Lastkraftwagen im Straßengraben und Straßenbeschriftungen wie SLOW DRIVE - LONG LIFE muss sich unser österreichisches Gemüt erst gewöhnen. Etwas oberhalb von Leh beschließe ich auszusteigen und den letzten Teil zu Fuß nach Leh zurückzulegen. Unser Guide Chigmet kommt diesen Teil auch mit uns, der Fahrer unseres Taxis hat für den Rest des Tages frei. Endlich sind wir weg von Stress

und Autolärm. Ruhig schlendern wir Talauswärts. Hier ist von Tourismus nichts zu spüren. Getreidefelder, waschende Frauen eine Idylle abseits von Leh. Chigmet lädt uns in das Haus seiner Schwester und dessen Mann ein. Wir werden freundschaftlich aufgenommen, trinken Tee, Cola und unterhalten uns über die Situation im Winter, Beruf und Familie. Nachdem uns die Küche gezeigt wurde machen wir uns auf den Weiterweg nach Leh.

18. August 2008

An diesem Tag steht eine wahre Klosterrally auf dem Programm. Nur 15 Kilometer von Leh besuchen wir die SHEY Monastery. Weitere 5 Kilometer die imposante Klosteranlage in THIKSEY. Ein gesamter Hügel ist verbaut und einer der schönsten und größten Buddhas überblickt das Industal. Gleich unterhalb der Klosteranlage nehmen wir unser Mittagessen zu uns. Wie immer ist das indische Essen eine Gaumenfreude. Die Schärfe, die Mischung der Gewürze und Zutaten passt genau. Lediglich die Suppe zum Abendessen ist besonders scharf und treibt mir jedesmal die Schweißperlen auf die Stirn. Diese



Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

Suppe genießen wir insgesamt sechs mal. Weitere 23 Kilometer Autofahrt bringen uns nach HEMIS, wo wir die größte und bedeutendste Monastery Ladakhs besuchen. Etwas versteckt in einem Seitental des Indus befindet sich dieses Juwel. Lohnenswert ist die Besichtigung des Museums in der Anlage. Fotografieren ist hier strengstens verboten.

Pässe und Seen in Ladakh 19. August 2008

Genug von Kloster und Kultur machen wir uns auf den Weg zu einem der schönsten Bergseen dieser Welt dem TSO MORIRI (27 Kilometer langer Süßwassersee). Bereits die Reise durchs Industal lässt mein Herz



höher schlagen. Sehr oft sind die Wände an den Uferseiten kompakt, steil und hoch. Warum dieser Teil der Welt noch kein Klettereldorado ist kann ich nicht verstehen. Das Yosemite Valley in Kalifornien würde beim Anblick dieser Wände erblassen. Die Landschaft wechselt regelmäßig ihr Erscheinungsbild. Steile Wände in Gelb und Grau, Berghänge in grün, in braun bis weinrot lassen unsere Augen staunen. Bis kurz vor Mahe folgen wir dem Indus aufwärts und biegen dann Richtung Tso Moriri ab. Beinahe den ganzen Tag sind wir unterwegs. Immer wieder fordern wir unseren Fahrer auf zu stoppen damit wir die Landschaft fotografisch festhalten können. Ein beehrtes Fotomotiv kurz vor KORZOK ist der TAZANG TSO (Kiagar Tso), Murmeltiere und später der erste Anblick von Tso Moriri. Von der Ferne betrachtet zeigt sich der See noch in einem tiefen Dunkelblau und ganz nahe ist das Wasser glasklar. Hier gibt es bereits groß ausgebaute Camps (fixe Schlafzelte und Dinnerzelte). Ein kurzer Spaziergang nach Sonnenuntergang lässt uns die Höhe und die Kälte spüren. Der See liegt über 4.500 Meter. Herrlich sind die Ausblicke auf schneebedeckte hohe Sechstausender hinterm See.

20. August 2008

Die langen Autofahrten, sind anstrengend fürs Sitzfleisch, so beschließen wir unseren Weiterweg die nächsten 2 Stunden zu Fuß zu Gehen. Unser Fahrer soll uns um elf Uhr wieder aufnehmen um unsere Fahrt zum TSO KAR fortzusetzen. Unsere Fahrt führt uns über zwei Pässe dem NAMSHANG LA und POLOGONGKA LA (La steht für Pass oder Übergang). Beide Pässe sind beinahe 5.000 Meter hoch und motorisiert befahrbar. Keine Seltenheit für die Region Ladakh. Immerhin steckt im Wort Ladakh das Wort La für Pass. Immer wieder bewundern wir Reisende, die mit dem Mountainbike Indien bereisen und auch diese

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

hohen Pässe befahren. Der Tso Kar ist im Gegensatz zum Tso Moriri ein Salzsee und vom Austrocknen bedroht. Wir stoppen um uns Nomadenzelte anzusehen. Eigentlich sind diese Zelte der Nomaden wie auch sehr viele andere aus Fallschirmstoff. Diese werden für jeden Zweck verwendet, einmal ist es ein Restaurant, dann ein Hotel, Küchenzelt oder eben Behausung der Nomaden. Herzlich werden wir aufgenommen. Wir probieren frischen Ziegenkäse und bestaunen die Wohnsituation. Bald kommen auch die Bewohner der Nachbarzelte und das Bestaunen beruht auf Gegenseitigkeit. Nach einigen Bildern setzten wir unsere Reise mit dem Auto fort, zu gerne würden wir länger bleiben. Wie am Tso Moriri sind am Tso Kar auch fixe Camps aufgebaut. Hier allerdings ist es ruhig, weit weniger Touristen und da wir nur wenige Stunden auf dem Weg waren bleibt uns Zeit die Gegend zu erkunden.

21. August 2008

Bevor wir unsere Runde mit dem Auto abschließen steht noch ein hoher Pass am Programm. Die Leh Manali Verbindungsstraße führt uns über den TAGLUNG LA mit 5.323 Metern der zweithöchste befahrbare Pass Indiens. Etwas unterhalb der Passhöhe liegt ein abgestürzter Lastkraftwagen weit unter der Straße. Immer wieder kommt es auf Grund schlechter Straßenverhältnissen und vermutlich Übermüdung zu Unfällen. Bereits am Parang La oder vor zwei Jahren am Rothang La liegen verunfallte LKW's. Baustelle um Baustelle geht es Richtung Indus zurück ins Tal. Zweitausend Höhenmeter winden wir uns Kurven und endlose Kilometer zurück ins Tal. Die Straße wird dort wo es noch nicht so weit ist zweispurig ausgebaut. Bei Upshi erreichen wir wieder bekanntes Terrain. Die letzten Autokilometer bringen uns zurück nach Martselang nahe Hemis. Bis SHANG SUMDO unserem Startpunkt für die Trekkingtour durchs MARKHA VALLEY ist die Straße befahrbar.



Hier treffen wir auf unsere neuen Begleiter. Taxifahrer und Guide werden zu Horseman, Koch (=Guide) und Helfer. Wir machen uns mit unseren (von jetzt an) kleinen Campingzelten vertraut und laden das letzte mal unsere Akkus für die Kameras.

Start zum Markha Valley Trekking Chogdo 22. August 2008

Endlich sind wir zu Fuß unterwegs. Wir verlassen unser Camp in SHANG SUMDO und starten eine kurze Etappe nach CHOGDO. Endlich bleibt Zeit auch auf Kleinigkeiten am Wegesrand zu schauen.

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

Obwohl die Landschaft sehr trocken ist blüht und gedeiht Einiges. Wir durchwandern die letzten Getreidefelder und schauen über Mauern in Privatgärten. Kartoffel, Kohlrabi und sonstiges Gemüse wird wie bei uns angebaut. Das notwendige Wasser wird aus den Gebirgsbächen zugeleitet. Wir nützen die Zeit um unsere Wäsche zu waschen und einen Spaziergang zu machen. Während wir langsam nach oben wandern beginnt es leicht zu regnen. Mit Sorge sehen wir zu unseren Zelten, wo der Wind an den zum Trocknen aufgehängten Sachen zehrt. Er gewinnt schließlich und die frischgewaschenen Sachen landen im Staub. Nach unserer Rückkehr sammeln und waschen wir die Socken nocheinmal. Zur Belohnung gibt es ein tolles Naturschauspiel. Ein Regenbogen erstreckt sich von einer Talseite zur anderen.

Gongmaru La 5.268 Meter
Tachungtse
23. August 2008

Wir wissen es noch nicht aber heute steht eine Monsteretappe auf dem Programm. Geplant ist natürlich der Übergang über GONGMARU LA einem 5.268 Meter hohen Pass und danach der Abstieg nach NIMALING. Leider haben sich das unsere Begleiter anders abgesprochen aber uns in die Entscheidung nicht einbezogen. Die wollen weiter nach TACHUNG TSE absteigen und sind mit Gepäck und Pferden auch bereits auf dem Weg dort hin. Das Wetter ist für unsere Bedürfnisse und unsere Vorstellung von Ladakh nicht wirklich schön. Wolken verhängen den Himmel, immer wieder regnet es leicht. Der Aufstieg zum Pass läuft nach Plan wir sind langsam unterwegs. Da der Markha Valley Trek üblicherweise in der anderen Richtung gegangen haben wir eine Menge Gegenverkehr. Jene Trekker haben den höchsten Punkt und den Großteil des Weges bereits hinter sich gebracht. Erstaunen



erweckt unser Vorhaben die entgegengesetzte Richtung zu wandern. Einmal werden wir sogar gefragt was unser Problem sei. Noch vor unseren Begleitern mit den Pferden erreichen wir die Passhöhe. Beim Abstieg auf die Hochalm NIMALING beginnt es heftig zu regnen. In einem Restaurant (Fallschirmzelt) suchen wir Schutz und trinken Tee mit Milch. Irgendwie stellt sich heraus, dass unsere Begleiter bereits nach Tachungtse unterwegs sind. Noch eine Stunde weiter verspricht uns Faroz unser Guide. Zweieinhalb Stunden werden es, dazu gesellt sich wieder strömender Regen. Unsere Nerven liegen platt. Ich versuche die meine Begleiter bei Laune zu halten. Nach neun Stunden Wandern begnügen wir uns mit einer kräftigen Suppe zum Abendessen.

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

Markha **24. August 2008**

Die Welt sieht wieder etwas fröhlicher aus. Ausgeruht, das Wetter hat sich gebessert und wir freuen uns auf den Ort MARKHA. Mit jedem Höhenmeter den wir weiter nach unten kommen kommen wir auch der



Zivilisation wieder näher. Das Tal ist nur zu Fuß über die Flüsse Zanskar und Markha oder über fünftausen Meter hohe Pässe erreichbar. An vielen leerstehenden Häusern bemerkt man, das einige Bewohner ihr Glück in leichter erreichbaren Gegenden versuchen. Die gebliebenen Bewohner betreiben Landwirtschaft und leben vom Tourismus. Langsam reift das angebaute Getreide und bietet eine gute Abwechslung zum sonst so

steinigen und trockenen Boden für unsere Augen. Nach sieben Stunden in MARKHA angekommen genehmigen wir uns ein Bad im Markha Fluss. Zum Abendessen gibt es indisches Bier namens Godfather. Obwohl sehr abgelegen wird auch hier den touristischen Wünschen nachgegeben, uns schmeckts. Wieder unter viertausend Meter schläft man ohne Probleme.



Skyu **25. August 2008**

Eine weitere Etappe führt uns weiter den Markha Fluss talauswärts bis SKYU. Unser tägliches Lunchpaket packen wir unterwegs bei einer

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

kleinen Rast aus. Auf der ganzen Tour kann man immer wieder Cola, oder andere Erfrischungsgetränke kaufen. Ein wenig plagt uns das Gewissen, hier Plastikflaschen zu konsumieren. Allerdings sind wir bemüht und lassen diese nicht in der Gegend herumliegen. In SKYU angekommen treffen wir auf eine kleine Oase. Einer der besten Campingplätze, rundherum grün und die Pferde werden ordentlich versorgt. Noch einmal richtig erholen bevor uns der Weg wieder ins Gebirge bringt. Sogar leere Akkus für den Fotoapparat kann man aufladen, zumindest für wenige Stunden gibt es hier wieder Elektrizität. Wie auch in MARKHA nützen wir das kalte Wasser des Markha Flusses um unsere Körper von Staub und Schweiß zu reinigen.

Shingo
26. August 2008

Nachdem wir uns wieder etwas von den Strapazen unseres bisherigen Trekkings erholen konnten geht es wieder bergauf. Wir verlassen das Markha Valley, und eine kurze Etappe bringt uns nach SHINGO. Wir lassen es langsam angehen die Zeit drängt ja nicht. Im ersten sogenannten Restaurant machen wir wieder Pause. Eine Ladakhi-Frau spinnt Wolle und lässt sich dabei fotografieren. Nach einer Rast, Mittagessen und wieder ober der Baumgrenze schlagen wir unsere Zelte auf. Ein schöner Platz und fast der gesamte Anstieg zum nächsten Pass dem GANDA LA ist einzusehen. Da wir den Nachmittag noch zur freien Verfügung haben steige ich noch Richtung MANJKEO an der gegenüberliegenden Talseite. Das Wetter ist sehr gut und ich erreiche eine Höhe von geschätzten 4.800 Metern. Ich sehe den gesamten Aufstieg vom morgigen Tag.



Ganda La 4.970 Meter
27. August 2008

Wir haben uns bereits sehr gut an die Höhe angepasst. Unsere Etappe über den GANDA LA wird daher zwar eine anstrengende aber durchaus eine gut machbare Etappe, immerhin haben wir bereits mehrere Punkte hinter uns an denen wir bereits höher oben waren. Langsam gehen wir an den Aufstieg heran. Unterwegs kommen wir einer Yakherde vermutlich etwas zu nahe, ein Yak verfolgt uns ein ordentliches Stück bergauf bis es wieder umkehrt. Aus Angst bleiben wir kaum stehen, wer möchte schon mit einem Yak anecken. Etwas unterhalb des Passes kommen uns die ersten Trekker aus der entgegengesetzten Richtung entgegen. Für diese

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

war die Passhöhe der erste hohe Pass aus SPITOK kommend. Im Gegensatz zu diesen Trekkern laufen wir bereits sehr leichtfüßig und können auch die Aussicht auf 4.970 Metern entsprechend genießen. Vorbei am GANDA LA Basecamp und YURUTSE steigen wir bis RUMBAK ab. Dann sogar wieder etwas auf zum Camp oberhalb von RUMBAK in Richtung NAMLUNG (STOK) LA unser Ziel für Morgen. Beim weiteren Abstieg sehen wir einen beeindruckenden Stok Kangri von einer sehr steilen Seite. In den Camps kommen ständig neue Trekker an. Manche können ihr Zelt nicht mehr aufbauen. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel viele leiden an Anzeichen der Höhenkrankheit. Ein gut ausgefeilter Etappenplan und ausreichend Zeit kann Wunder wirken. Aber auch für uns ist es noch ein langer Tag bis wir endlich RUMBAK



erreichen. Am Nachmittag machen wir noch eine Bierquelle ausfindig und wir decken uns mit einem kleinen Vorrat ein.

Namlung (Stok) La 4.800 Meter 28. August 2008

Nicht jeder Tag ist gleich. Herta hat heute starke Kopfschmerzen. Hat uns bisher die Höhe beinahe verschont hinterläßt sie jetzt wieder Spuren. Sogar Zweifel kommen auf ein Sechstausender ist in dieser Verfassung nicht machbar. So beschließen wir noch ein weiteres Camp vorm Basislager einzuschieben, damit wir uns noch einmal ordentlich erholen können. Ich überrede Herta zum Weitermachen. Auf der Passhöhe kreist ein Adler über uns ich deute es als gutes Zeichen. Nach einigem Auf und Ab erreichen wir unser eingeschobenes Camp vorm Basislager.

Stok Kangri Basislager ca. 5.000 Meter 29. August 2008

Wir, im speziellen Herta hat sich wieder erholt. Es gibt keinen Grund abzusteigen. Am Vormittag erreichen wir das Basislager unser Ausgangspunkt zur Gipfelbesteigung. Gemütlich richten wir uns ein. Von Bergsteigern erfahren wir das weder Seil noch Steigeisen am Berg notwendig sind. Für uns erleichtert das die Logistik. Vieles können wir unten lassen und der Rucksack wird leichter. Wir besprechen die notwendige Ausrüstung gehen nach einem kleinen Spaziergang sehr früh schlafen.

Andreas Frech
Bergsport, Trekking und Abenteuer Natur

Markha Valley Trek - Stok Kangri 6.123m
Indien - Ladakh

Stok Kangri 6.123 Meter Gipfeltag

Ganz bald in der Nacht stehen wir auf um unser Glück am STOK KANGRI zu versuchen. Mühsam geht es langsam aufwärts. Die Höhe, Probleme mit den Stirnlampen machen uns langsam. Als es hell wird haben wir den Gletscher aber bereits überquert. Heinz bekommt zunehmend Probleme mit der Höhe. Medikamente gegen Kopfschmerzen, gutes Zureden, und ein starker Wille lassen ihn weitergehen. Wenn wir weitergehen, wollen wir zusammen auf den Gipfel. Normalerweise wird die Situation erträglicher, wenn es hell wird und die Sonne Wärme spendet. Heute aber zieht es bald nach Sonnenaufgang etwas zu und es bleibt wirklich kalt. Sehr langsam erreichen wir den Gipfelgrat und die Motivation ganz hinauf zu gehen steigt mit der Höhe. Die Sechstausendmeter haben wir bereits unter uns gelassen. Am Gipfel zieht es ganz zu. Mit der erhofften Aussicht wird es nichts mehr. Eine Gipfelrast hat sich jeder verdient, Bilder gehören gemacht, ich packe auch meine Videokamera aus um unseren Erfolg zu dokumentieren. Dann mahne ich langsam zum Abstieg, der Erfolg ist erst ein Erfolg wenn wir wieder gesund unten angekommen sind. Heinz fällt der Abstieg sehr schwer und ich unterstütze ihn wo ich nur kann. Mein Rucksack dient als Haltegriff. Eine zurückgelassene Trinkflasche ist beim Abstieg nicht mehr auffindbar. Ein weiterer Bergsteiger dürfte sich daran vergriffen haben. Uns fehlt die Flüssigkeit an diesem anstrengenden Tag. Da man im Basislager nicht sehr gut schlafen kann (Höhe) entschließen wir uns auch noch 2-3 Stunden weiter abzusteigen. Sehr müde fallen wir in unsere Schlafsäcke und verschlafen zur Enttäuschung unserer Begleiter das Abendessen.

Weiterer Abstieg, Leh, Delhi, ... 30. August bis 2. September

Nach unserem Abstieg wird gefeiert, wir erholen uns, wir trinken Bier, beinahe obligatorisch auf so einer Reise ist eine Rasur beim einheimischen Haarschneider (inklusive Kopfmassage), die letzten Souvenirs und Geschenke werden besorgt, In Delhi gibt es noch ein tolles Besichtigungsprogramm. Hier ist nach den vergangenen Tagen die Hitze unerträglich. Abends und in der Nacht verlassen wir langsam die Spuren Mahatma Gandhis und des Hinduismus.

