



Reisebeschreibung

Der Manali-Leh Highway- eine der höchsten Pässstraßen der Welt

Die Königstour für alle Fahrradfahrer in Indien ist wohl die neuntägige Fahrt von Manali nach Leh!

Aus dem grünen Kullutal führt uns der 478 km lange Manali-Leh Highway in trockene Hochgebirgswüsten, zu klaren Salzseen, vorbei an buddhistischen Klöstern und durch winzige Bergdörfer. Bis wir in die buddhistische Hauptstadt Ladakhs, Leh, gelangen, haben wir 5 Pässe zu überqueren, zwei davon über 5000 Meter Höhe! Das sportliche Highlight unserer Tour ist die Fahrt hoch auf den Khardung La Pass. Einst der höchste Pass der Welt, verlangt der 5606 Meter Pass auch heute noch hohe Leistungsbereitschaft und belohnt mit einer gigantischen Aussicht auf die umliegenden 6000 bis 7000 Meter schneebedeckten Gipfel und mit einer grandiosen Abfahrt hinunter nach Leh!



Tag 1 Abflug Deutschland und Ankunft in Delhi, Indien
Abholservice vom Flughafen in unser Hotel (Übernachtung im Hotel).

Tag 2 Sightseeing Delhi, am Abend Fahrt nach Manali mit dem Volvo Bus 585 km
Am Vormittag werden wir Alt- und Neu Delhi per Metro, Rikschah und zu Fuß erkunden.
Am Abend machen wir uns auf die vierzehnstündige Fahrt nach Manali. (Übernachtung im Volvo Bus) -/-

Tag 3 Manali Erholungstag und örtliche Besichtigungstour 2050 m
Am Morgen erreichen wir Manali und checken in unser Hotel ein. Heute steht erst einmal Erholung auf dem Programm. Wir genießen die grüne Berglandschaft Manalis und machen uns später auf eine kleine Besichtigungstour. (Übernachtung im Hotel) F/-

Tag 4 Manali
Heute verteilen und checken wir unsere Räder und auch uns selbst. Wir unternehmen eine Tagestour mit unseren Mountainbikes durch die Apfelplantagen und Dörfer des Kullu Tals. (Übernachtung im Hotel) F/-
Distanz: ca. 30 km Höhe: 2550 Meter Anstieg: 500 m

Tag 5 Manali nach Marhi
Mit dem heutigen Tag beginnt unsere neuntägige Tour hinauf nach Leh. Wir radeln durch das Kullu Tal bis zum Fuße des Rothang Passes. Auf Serpentinaen geht es durch Nadelwälder hinauf nach Marhi, einer kleinen Siedlung. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A
Distanz: 38 km Höhe: 3320 m Anstieg: 1490 m

Tag 6 Marhi nach Tandi
Heute bewältigen wir die letzten 12 km auf dem 3980 Meter hohen Rothang Pass hinauf und genießen den weiten Blick auf die umliegenden Gipfel und Gletscher. Nun verlassen wir die saftig grüne Gegend und machen uns auf die Abfahrt nach Khoksar. Es geht immer entlang des Bagha Flusses, erst etwas abwärts, dann kommen immer wieder ein paar Anstiege, bis nach Tandi im Lahaul Tal. Wir schlagen unser Camp nahe des Bhaga



Reisebeschreibung

Flusses auf. (Übernachtung in Zelten) F/M/A

Distanz: 72 km Höhe: 3150 m Anstieg: 1240 m

Tag 7 Tandi nach Patseo

Zuerst geht es zur Distrikthauptstadt des Lahaul Tals Keylong. Hier gibt es den letzten permanenten Markt auf dieser Tour. Mit dem heutigen Tag wird die Gegend mehr und mehr verlassen. Bis nach Darcha (einem Polizei Check Punkt) durchqueren wir die letzten Dörfer auf teils befestigter, teils unbefestigter Straße. Von hier startet der Anstieg nach Patseo durch die trockene Berglandschaft. Nur noch ein Paar Schafherden begegnen uns. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A

Distanz: 56 km Höhe: 3820 m Anstieg 1550 m

Tag 8 Patseo nach Sarchu

Heute erklimmen wir auf einem langen Anstieg unseren zweiten Pass: den 4894 Meter hohen Baralacha La. Der Anstieg ist kontinuierlich, aber nicht sehr steil und auf befestigter Straße. Wir gelangen immer höher und haben fantastische Blicke auf die wilde Landschaft. Es geht hinab nach Barathpur, hier essen wir Mittag. Dann geht es weiter abwärts, auf unbefestigtem Weg und durch raues Gebirge bis nach Sarchu, dem Mittelpunkt auf dem Weg von Manali nach Leh. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A

Distanz: 59 km Höhe: 4253 m Anstieg: 1480 m

Tag 9 Akklimatisierungstag

Heute machen wir einen Tag Pause und erholen uns und unsere Räder, während wir die Stille der Berge genießen. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A

Tag 10 Sarchu nach Whisky Nallah

Der Tag beginnt mit einfachem Radeln durch flaches Terrain, bis wir die "Gata Loops" erreichen. Im Zick-Zack geht es auf 21 Kurven hinauf zum nächsten Pass: dem Nakee La Pass (4910 Meter). Auf dem Weg hinab nach Whisky Nallah haben wir die Chance, das berühmte "blaue Schaf" zu erspähen. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A

Distanz: 48 km Höhe: 4750 m Anstieg 970 m

Tag 11 Whiskey Nallah zum Tsokar See

Wir beginnen mit dem Anstieg auf dem zweithöchsten Pass nach Leh: dem 5065 Meter hohem Lachalung La. Der Anstieg ist zwar kurz, aber hart. Zum einen wegen der Höhe, zum anderen wegen der unbefestigten Straße. Die lange Abfahrt hinunter durch eine Schlucht nach Pang ist gigantisch. Eine spektakuläre Natur! Hier ist die Straße am schlechtesten, es gibt viele lose Steine und Vorsicht ist angesagt! Nach einer Pause in Pang geht es kurz auf Serpentinauf die flache Marray-Ebene. Auf einer nagelneuen Straße geht es nun immer geradeaus durch die flache Gebirgswüste bis nach Debring. Die letzten Kilometer sind etwas schwierig, da der Weg unbefestigt und sehr sandig ist. Nach den etwa 3 km, erreichen wir unseren Campingplatz in der Nähe des Salzsees Zsokar, den wir nach einer Pause etwas später besuchen werden. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A

Distanz: 77 km Höhe: 4830 m Anstieg: 1100 Meter

Tag 12 Tsokar See nach Rumptse

Der heutige Tag ist eine wahre Herausforderung. Für 26 km geht es hoch auf den 5360



Reisebeschreibung

m hohen Tanglang La, meist auf unbefestigter Straße. Die 40 km bergab vom Pass auf gut ausgebauter Straße sind die Belohnung. Rumtse ist unser erstes Dorf seit mehreren Tagen. Wir erkunden die buddhistische Siedlung mit seinen weißgetünchten Häusern und Gompas. (Übernachtung in Zelten.) F/M/A
Distanz: 65 km Höhe: 4260 m Anstieg: 1050 m

Tag 13 Rumtse nach Leh

Unser letzter Tag nach Leh. Es geht kontinuierlich bergab durch hübsche Bergdörfer, bis nach Upshi, dem nächsten Polizei Checkpunkt. Hier treffen wir auf den Fluss Indus und folgen ihm bis nach Leh. Es geht mal abwärts, mal hinauf, bis wir Leh erreichen. Die Landschaft ist trocken, die Berge sind in allen möglichen Schattierungen gefärbt und die Straße ist nun deutlich voller. Wir durchqueren größere Dörfer mit berühmten Klöstern. Die letzten km nach Leh hinauf sind hart, auch wegen des starken Verkehrs, aber schließlich haben wir unser Ziel, nach 478 harten, aber dennoch wundervollen Kilometern erreicht! (Übernachtung im Hotel) F/M/-
Distanz: 84 km Höhe: 3500 m Anstieg 950 m

Tag 14 Ruhetag in Leh mit Stadtspaziergang

Heute lassen wir das Fahrrad stehen und erkunden die Umgebung. Wir besichtigen die Altstadt, den Leh Palast und die Shanti Stupa per Fuß. (Übernachtung im Hotel) F/-/-

Tag 15 Leh zum Khardung - La Pass

Heute ist der Tag der größten körperlichen Herausforderung! Wir starten früh am Morgen hinauf zum Khardung La Pass. Einst die höchste befahrbare Straße der Welt, ist der Anstieg auch heute noch eine Challenge. Auf 39 km geht es über 1800 Höhenmeter hinauf zum 5300 Meter hohen Pass! Ein harte Klettertour, die mit einem berauschendem Glücksgefühl und einer tollen Abfahrt belohnt wird! (Übernachtung im Hotel) F/M/-
Distanz: 39 km + 39 km Höhe: 3300 m Anstieg 1800 m

Tag 16 Abflug aus Leh und weitere Abreise nach Deutschland

Am frühen Morgen machen Sie sich auf den Spektakulären Flug von Leh nach Delhi. Von hieraus reisen Sie selbstständig nach Deutschland weiter F/-/-
Radfahrtage: 10 Tage

Gesamtkilometer: 550 km

Gesamtanstiege: ca. 12000 Meter

Informationen zu unseren Fahrradtouren in der Himalaya Region

Guide und Team

Auf allen unseren Fahrradtouren haben wir mindestens einen (bei größeren Gruppen ab 6 Teilnehmern zwei) Mountainbike Guides/Fahrradmechaniker mit dabei, die sich um unsere Gäste und deren Fahrräder kümmern.

Unsere Guides sprechen alle Englisch.

Daneben gibt es ein einheimisches Team, bestehend aus einem Koch, Helfern, Fahrern. Alle unsere Teammitglieder arbeiten schon über Jahre mit uns zusammen, sind sehr freundlich und immer darum bemüht, unseren Gästen ein großartiges Himalaya-Erlebnis



Reisebeschreibung

zubereiten. Ihr Englisch ist eher mittelmäßig bis gar nicht vorhanden, was für eine Kommunikation mit ihnen jedoch nicht unbedingt hinderlich ist.

2. Fahrradrouten

Die Fahrradrouten sind auf die Fähigkeiten unserer Gäste ausgelegt und sind alle für einen Menschen mit einem guten Fitnesslevel machbar, falls nicht anders erwähnt. Die täglichen Strecken sind zwischen fünf und acht Stunden lang (mit Pausen) und es werden bei einem Anstieg im Durchschnitt um die 500-800 Höhenmeter absolviert.

Zwischendurch kann es passieren, dass Flüsse über- oder durchquert werden müssen. Die Straßen reichen von gut ausgebauten Asphaltstraßen bis hin zu steinigem Jeppisten. Die Anstiege sind moderat, aber lang, bei den langen Abfahrten bis zu 50 km sollte man Vorsicht walten lassen. Die Straßen sind Verbindungsstraßen und werden auch von Touristen in Autos, Motorradfahrern und LKWs genutzt. Der Verkehr ist mäßig, dennoch sollte man aufpassen. In Indien gilt Linksfahrgebot, sowie das ungeschriebene Gesetz "Der Größere gewinnt". Also lieber allen anderen Straßenteilnehmern den Vorrang lassen.

3. Fahrräder

Wir stellen Ihnen unsere eigenen Trek oder Scott-Bikes zur Verfügung. Bei diesen Fahrrädern handelt es sich um Leihfahrräder. Wir haben Fahrräder in den Größen "Klein" und "Medium" und auch einige Fahrräder mit einem großen Rahmen. Alle Fahrräder verfügen über hydraulische Bremsen und neunfachem Schaltwerk. Ansonsten können Sie natürlich auch gern ihr eigenes Fahrrad nutzen. Es besteht Helmpflicht.

4. Tagesroutine

7: 00 Uhr Aufstehen mit Tee

7:30-8:30 Uhr Frühstück

7:00-9:30 Uhr Abbau des Camps

8:00- 9:30 Start Tour

13:00 Uhr Mittagessen unterwegs

15:00-17:00 Uhr Ankunft im Camp und Camp Aufbau

15:30-17:30 Snacks

19:00 Uhr Abendbrot

5. Höhe und Höhenkrankheit

Ein sehr wichtiges Thema, das besonders bei unseren Fahrradtouren im indischen Himalaya nicht unterschätzt werden sollte. Bei Höhen ab 3500 m muss sich unser Körper langsam an den niedrig werdenden Luftdruck gewöhnen, wodurch auch weniger Sauerstoff in unsere Lungen gelangt. Erste Anzeichen der Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen, die mit Schwindel, Übelkeit, Schlaflosigkeit und Appetitlosigkeit einhergehen. Problematisch wird es, wenn sich Wasser in der Lunge und im Gehirn ansammelt und es zu Ödemen kommt. Dann hilft nur noch der sofortige Abstieg in niedrigere Höhen. Um uns an die Höhen auf unseren Touren vorzubereiten, werden wir entweder vor der Tour einige Nächte in hohen Höhen verbringen oder langsam während der Tour aufsteigen, um uns zu akklimatisieren. Falls wir merken, dass es Probleme bei unseren Gästen gibt (jede Person ist anders fähig, sich zu akklimatisieren, unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnesslevel), kann es passieren, dass entweder die ganze Reisegruppe oder der Teilnehmer mit einem Teammitglied zurückkehrt. Zusätzlich macht



Reisebeschreibung

es Sinn, ein Notfall-Medikament gegen die Höhenkrankheit mitzunehmen. Dafür sich am besten bei der Apotheke oder vom Reisearzt beraten lassen. Wir werden zusätzlich Sauerstoff mit dabei haben.

6. Gepäck

Für die Mitnahme der persönlichen Kleidung und Gegenstände ist jeder Tourenteilnehmer selbst verantwortlich. Wir sind mit Begleitfahrzeugen unterwegs und das Gepäck wird damit transportiert werden. Ein kleiner Tagesrucksack für die Kamera und etwas zum Überziehen kann Sinn machen. Das Begleitfahrzeug wird immer in unserer Nähe sein. Hier geht es zur Packliste für unsere Fahrradtouren im Himalaya.

7. Verpflegung

Während der Tour wird es eine vegetarische Vollverpflegung geben. Wasser wird entweder abgekocht oder wir haben einen Wasserfilter mit dabei.

Die Strecke ist nie steil, sondern geht immer kontinuierlich bergauf oder bergab, dennoch sind die Anstiege teilweise sehr lang und man braucht gute Ausdauer. Aufgrund der Höhe wird uns die Tour besonders schwer fallen. Die "dünne Luft" ist deutlich zu spüren und Symptome wie leichte Kopfschmerzen und tiefe Atmung können auftreten. Bei stärkeren Symptomen der Höhenkrankheit müssen Maßnahmen wie Abbruch der Tour in Betracht gezogen werden.

Die Abfahrten können mitunter recht rasant werden und man sollte Vorsicht walten lassen. Diese Tour ist für alle geeignet, die sicher, gerne und ausdauernd Radfahren. Kenntnisse im Mountainbiking sind nicht von Nöten.

Frühstück (tägliche Auswahl):

- Kaffee/Tee

- Haferflockenbrei/Müsli/Cornflakes/indischer Porridge

- Indisches Frühstück/Toast/Eier/Marmelade/Butter/Käse/Honig/Schokoaufstrich

- Aufgeschnittenes Obst/Gemüse

Mittagessen (meist Lunchbox), manchmal Warm im Camp

- Sandwiches/Indisch (Reis, Chapati, Gemüse)/Eier/Kartoffeln

- Säfte

- Schokolade

- Obst

Snacks

- Tee/Kaffee

- Kekse

- Pommes/indische Snacks

Suppe

Abendbrot (Mix aus indisch/chinesisch/Kontinental)

- Gemüsegericht

- Linsengericht

- Reis/Nudeln

- Chapati

- Salat

- Dessert

8. Unterkunft und Camp



Reisebeschreibung

Wir verfügen über sehr komfortable und geräumige Zweimannzelte. Unsere Matratzen sind richtige Bett-Matratzen und ca 20 cm dick. Unser Schlafsäcke sind frisch gewaschen und besitzen eine sehr gute Qualität mit Komfortzone bis -5°C (Extremzone -20°C). Die Mitnahme von persönlichen Innenschlafsäcken wird empfohlen.

Daneben haben wir ein geräumiges Speisezelt mit Tischen und Stühlen, ein Küchenzelt für das Team, ein Toilettenzelt, sowie ein Duschzelt.

9. Wetter

Im Himalaya schwanken die Temperaturen stark. Während es tagsüber bis zu 25° C warm werden kann und die Sonne nicht nur wärmend sondern auch sehr intensiv ist (Sonnenschutz ist ein muss), kann es nachts auch einmal deutlich unter die Minusgrade abkühlen, besonders in den Monaten Ende September und Oktober, sowie im Juni. Auch kann es zu Wetterumschwüngen mit Schnee auf den Pässen kommen. Teilweise kann es auch sehr windig werden.

20.06.2020 - 05.07.2020 WOMEN ONLY SPEZIAL für 1999 EUR mit weiblichen Guide und Yoga

25.07.2020 -09.08.2020 kann mit der Fahrradreise durch die Täler Spiti und Kinnour kombiniert werden

Diese Tour kann gerne auch privat nach eigenem Wunschtermin und in Abwandlung erfolgen!



Reisedetails

Sie haben folgende Reisedaten gewählt:

Reiseziel	Der Manali-Leh Highway- eine der höchsten Pässstraßen der Welt Die Königstour für alle Fahrradfahrer in Indien ist wohl die neuntägige Fahrt von Manali nach Leh!
Veranstalter	Chalo! Reisen
Reiseart	geführt
Buchungsnummer	7030068-1671777
Beginn	20.06.2020
Ende	05.07.2020
Reisedauer	16 Tage
Preis ab	EUR 2.149,00
Unterkunftsart	Hotel
Etappenlänge	Mountainbike-Tour
Teilnehmerzahl	2 / x
Kindertauglich	nein
Leistungen	Transfer von und zu allen Flughäfen innerhalb Indiens; Sightseeing Touren in Delhi, Manali und Leh; Alle Eintrittsgelder während der Sightseeing Touren; Transport innerhalb Indiens im akklimatisiertem Innova, Volvo Bus von Delhi nach Manali; Vor und nach der Fahrradtour (Delhi, Manali, Leh) landestypisches mittelklasse Hotel mit Frühstück (für Einzelzimmer extra 200 Euro); Alle Unterkünfte während der Fahrradtour (immer im komfortablen Zwei-Mann Zelt); Während der Fahrradtour Vollverpflegung; Begleitfahrzeug; lokaler Führer, Fahrer, Koch, Helfer während der Fahrradtour; Küchenzelt und Aufenthaltszelt; gefiltertes Wasser während der Fahrradtour; Flug Leh-Delhi; Mountainbike Scott oder Trek, gern kann auch mit dem eigenem Fahrrad angereist werden
Zusatzkosten/ -leistungen	internationaler Flug; Visum (ca. 45 Euro); nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke; Trinkgelder; Reisepreis 1 Teilnehmer ab 2799 Euro pro Person; Reisepreis 2 Teilnehmer ab 2499 Euro pro Person
Preisnachlässe	



Mögliche Termine

Die Reise wird zu folgenden Terminen angeboten:

Beginn	Ende	Preis
20.06.2020	05.07.2020	ab EUR 2.149,00
25.07.2020	09.08.2020	ab EUR 2.149,00

Bei einer Buchung der Reise für einen anderen als dem unten im Buchungsformular eingetragenen Termin können die Reisedetails abweichen. Insbesondere die Preise, Zusatzkosten und Preisnachlässe unterscheiden sich zwischen den verschiedenen Terminen.

Bitte senden Sie das ausgefüllte Buchungsformular per Fax an:
(02227) 92 43-42

oder per Post an:

Die Radreisen-Datenbank
Mittelstraße 9
D-53332 Bornheim

QR-Code zur Reise:





Buchungsanfrage per Fax an (02227) 924342

Ich (Wir) möchte(n) an folgender Reise teilnehmen. Bitte prüfen Sie die Verfügbarkeit der entsprechenden Anzahl von Plätzen.

Die Verantwortung für den Ablauf der Buchung und die Durchführung der Reise obliegt einzig und allein dem jeweiligen Veranstalter. Die Reisebuchung wird erst durch schriftliche Bestätigung des Veranstalters wirksam. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Name _____
Straße _____
PLZ/Ort _____
E-Mail _____
Telefon _____

Reiseziel Der Manali-Leh Highway- eine der höchsten Passstraßen der Welt Die Königstour für alle Fahrradfahrer in Indien ist wohl die neuntägige Fahrt von Manali nach Leh!

Veranstalter Chalo! Reisen
Buchungsnummer 7030068-1671777

Beginn 20.06.2020

Ende 05.07.2020

Reisedauer 16 Tage

Preis ab EUR 2.149,00

Leistungen Transfer von und zu allen Flughäfen innerhalb Indiens; Sightseeing Touren in Delhi, Manali und Leh; Alle Eintrittsgelder während der Sightseeing Touren; Transport innerhalb Indiens im akklimatisiertem Innova, Volvo Bus von Delhi nach Manali; Vor und nach der Fahrradtour (Delhi, Manali, Leh) landestypisches mittelklasse Hotel mit Frühstück (für Einzelzimmer extra 200 Euro); Alle Unterkünfte während der Fahrradtour (immer im komfortablen Zwei-Mann Zelt); Während der Fahrradtour Vollverpflegung; Begleitfahrzeug; lokaler Führer, Fahrer, Koch, Helfer während der Fahrradtour; Küchenzelt und Aufenthaltszelt; gefiltertes Wasser während der Fahrradtour; Flug Leh-Delhi; Mountainbike Scott oder Trek, gern kann auch mit dem eigenem Fahrrad angereist werden

Zusatzkosten/leistungen internationaler Flug; Visum (ca. 45 Euro); nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke; Trinkgelder; Reisepreis 1 Teilnehmer ab 2799 Euro pro Person; Reisepreis 2 Teilnehmer ab 2499 Euro pro Person

Preisnachlässe



Buchungsanfrage per Fax an (02227) 924342

Bitte tragen Sie hier Ihre Sonderwünsche (EZ, Leihrad, Abflughafen etc.), die Namen aller Mitreisenden, den Reisebeginn sowie Kommentare und Anmerkungen ein:

Ort, Datum, Unterschrift