

Orte in Ladakh Besuchsempfehlungen

Die meisten Touristen kommen zunächst in **Leh** an, entweder per Flugzeug oder überland von Manali oder Srinagar. Leh ist also in der Regel Ausgangspunkt für weitere Exkursionen.

Das individuelle Tourenprogramm ist natürlich von der Aufenthaltsdauer abhängig. Wer z.B. nur zehn Tage in Ladakh bleibt, könnte mit dem Taxi jeden Tag drei Klöster abklappern, doch es ist fraglich, ob zuviel Kulturprogramm bleibende Eindrücke ermöglicht.

In den ersten Tagen wird man sich gewiss zunächst in der Umgebung von Leh umsehen (Aktivitäten wegen der Höhen-Akklimatisierung unbedingt langsam angehen lassen). Als angenehme Ausflüge bieten sich zunächst Besuche der imposanten Klosteranlage von **Spituk**, der kleinen **Sankar Gompa** und des Nachbarortes **Sabu** an. Wer sich für die Situation der tibetischen Flüchtlinge interessiert, sollte in **Choklamsar** (9 km von Leh) vorbeischaun. Einen Besuch wert ist das mit bemerkenswerten Objekten bestückte Museum im alten Königspalast von **Stok**, 14 km von Leh entfernt.

Unbedingt ins Programm (nicht nur für Kulturfreunde) gehört das 64 km westlich von Leh gelegene **Kloster Alchi**. Die fast 1000 Jahre alten Fresken sind von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt und gehören zum Feinsten, was Ladakh künstlerisch zu bieten hat. Für die Tour kann man leicht drei Tage einplanen, denn Alchi ist außerdem ein optimaler Ausgangspunkt für Wanderungen zu den bei-





den Klöstern **Manggyu** und **Rizong**. Das Rizong-Kloster kann aber auch im Rahmen des Likir-Khalse-Treks besichtigt werden.

Um das von Alchi 60 km westlich gelegene Kloster **Lamayuru** anzusehen, lohnt sich der lange Anfahrtsweg dorthin – schon wegen der großartigen Landschaft des „**Moonvalley**“. Ein ebenfalls empfehlenswerter Tagesausflug per Taxi führt zu den Klöstern **Phiyang** und **Likir**.

Ab Leh in südöstlicher Richtung gibt es ebenfalls interessante Klosteranlagen: In **Thikse** findet morgens meist eine Puja statt, und **Hemis** birgt ein sehenswertes Museum; unterwegs evtl. einen Stopp beim alten Palast von **Shey** einbauen. Eine Möglichkeit ist, sehr früh per Taxi nach Thikse zur Morgenpuja zu fahren und danach die Tour nach Hemis fortzusetzen.

Als Alternative bietet sich ein interessanter Zwei- bis Drei-Tages-Rundtrip zu einigen südöstlich von Leh gelegenen Klöstern an: Man fährt mit dem Morgenbus zum Höhlenkloster **Trakt-hok**, läuft durch ein herrliches Tal zum Kloster **Chemre** und dann weiter zur Hauptstraße bis **Karu** hinunter. Mit etwas Glück erwischt man den Nachmittagsbus zum Kloster **Hemis** auf der anderen Induseite. Am nächsten Tag läuft man von Hemis über **Stakna** nach **Thikse** oder **Shey** und nimmt von dort einen Bus zurück nach Leh.

Interessant ist eine Tour nach **Nubra**, eines der Gebiete mit Sondergenehmigung. Der – wörtlich übersetzt – „Blumengarten“ ist tatsächlich (für ladakhische Verhältnisse) sehr fruchtbar

und liegt, eine knappe Tagesreise von Leh entfernt, über dem Kardong-Pass. Für Nubra können rund vier Tage eingeplant werden. Eine atemberaubende Landschaft erwartet den Besucher in Changtang am See **Tsomoriri**, der ebenfalls mit Sondergenehmigung seit 1994 für Touristen zugänglich ist.

Wer im Lande unterwegs ist, sollte stets seinen **Reisepass** dabei haben. Unterwegs gibt es immer wieder Kontrollen. Kopien des Passes werden manchmal nicht anerkannt, und wer Pech hat, wird zurück geschickt!

Leh

Leh ist die Hauptstadt und zugleich das Touristenzentrum von Ladakh. Hatte Leher einst die ruhige Atmosphäre eines größeren Dorfes, vollzieht sich hier neuerdings eine drastische Wandlung. Besonders im Sommer, wenn der 15.000 Einwohner zählende Ort durch Besucher, am Touristengeschäft beteiligte Einheimische und Saison-Bauarbeiter aus Indien und Nepal auf ein Vielfaches anschwillt, scheint der Stadtkern dem Kollaps nahe. Größtes Problem in Leher ist die **dramatische Zunahme von Fahrzeugen**, zumal der Besitz eines Privatautos bei Ladakhis zum Statussymbol aufstieg. So winden sich neben Taxen, Lastwagen, Armeetrucks und Motorrädern diese oft alten und heftig rußenden, aus Delhi importierten Autos durch viel zu enge Straßen. Deren Abgase belasten die ohnehin staubige dünne Luft noch zusätzlich.

Jedes Jahr werden neue Souvenirshops, Internetcafés, Guest Houses und Reisebüros eröffnet, sodass Leh bei manchem Traveller inzwischen „Klein-Kathmandu“ heißt. Auch die Stadtverwaltung will moderne Zeiten herbeirufen. Im Stadtkern werden viele der alten Gebäude abgerissen, um mehrstöckigen Häuserzeilen zu weichen. An den Stadträndern werden immer mehr Betonsiedlungen gebaut, da Ladakhis zunehmend in Leh Arbeit finden bzw. jede Familie – soweit finanziell machbar – neben ihrem Haus im Dorf ein Zweithaus in Leh besitzen möchte. Diese neuen Siedlungen sind kahl, heiß und schattenlos, und ständig gibt es Probleme mit zu knappem bzw. verschmutztem Trinkwasser.

Trotz allem: Der alte Ortsteil von Leh hat noch immer seinen eigenen

Charme, und schnell spüren Besucher, dass Leh im Grunde auch jetzt noch ein großes Dorf ist. Alle sind freundlich, die Kinder rufen einem „Julee“ zu, und auch von Erwachsenen bekommt man oft ein Lächeln geschenkt.

Außerdem ist klar: Leh ist nicht das echte Ladakh. Wer sein Besichtigungsprogramm auf die Speisekarten in den Restaurants und die Auslagen in den Antiquitätenshops beschränkt, sollte nicht glauben, Ladakh gesehen zu haben. Das „richtige Leben“ findet nämlich in den Dörfern statt. Dort hört man die Menschen auf den Feldern singen, dort spielt sich der Alltag ab.

Obwohl oder gerade weil Leh inzwischen touristisch so erschlossen ist, kann man sich an diesem Ort besonders wohlfühlen. Das Leben hier ist einfach „easygoing“. Nach einem Trek





erscheint Leh als Oase, die all das bietet, wonach man sich heimlich gesehnt hat: das weiche Bett, eine heiÙe Dusche und ein Friedensangebot an den Gaumen, der sich hier mit leckersten Genüssen verwöhnen lässt.

Die beste Reisezeit für Leh ist, wie für Ladakh insgesamt, vor Juli und wieder ab Ende August. Ein Großteil der Touristen ist dann weg, man findet leicht ein Zimmer nach seinem Geschmack, die Restaurants sind nicht mehr voll, und die Luft ist sauberer.

Anreise mit dem Flugzeug

Am sinnvollsten ist es, das Rückflugticket Delhi - Leh - Delhi bereits **vorher in Europa** zu kaufen.

Derzeit wird Leh von drei Airlines bedient: von Jet Airways, Kingfisher und von Indian Airlines.

Jet Airways bietet sehr guten Service, Zuverlässigkeit, verfügt über neue Flugzeuge - und ist entsprechend teuer. Der Flugpreis von Delhi nach Leh kostet in der Normalklasse ca. 180 €, der Rückflug entsprechend das Doppelte. Es gibt auch günstigere Tarife (bei Frühbuchung und zu bestimmten Konditionen) bzw. höhere Preisklassen. Jet Airways bietet täglich zwei Flüge frühmorgens nach Leh an. Ganz einfach und bequem von zu Hause aus kann man sein Jet-Airways-Ticket mit Kreditkarte per Internet buchen (Web E-Ticket): www.jetairways.com. Man bekommt dann eine Bestätigung per E-Mail, die man zusammen mit dem Reisepass in Delhi am Flughafen vorzeigen muss.

Kingfisher ist eine private Fluggesellschaft, die während der Sommermonate Leh täglich von Delhi anfliegt. Die Ticketpreise liegen normalerweise etwas günstiger als bei Jet Airways. Tickets sind ebenfalls online buch- und bezahlbar: www.flyingfisher.com.

Indian Airlines bedient Leh ab Delhi mehrmals wöchentlich. Diese staatliche Airline ist nicht sonderlich servicefreundlich und zuverlässig, für den Notfall aber akzeptabel. Indian



Airlines fliegt auch ab Chandigarh, Srinagar und Jammu nach Leh.

Wer in Leh landet, wird wegen des **geringen Sauerstoffgehalts** hier oben erst einmal nach Luft schnappen. Wenn die Umgebung schaukelt und der Flughafen wackelt, macht sich also kein Erdbeben bemerkbar, sondern eine kleine Kreislaufschwäche. Keine Panik, das geht in der Regel schnell wieder vorbei. Es gibt auch Leute, die aus dem Flugzeug steigen und sich sofort wie ein Fisch im Wasser fühlen. Die meisten Neuankömmlinge sind aber zunächst einmal schlapp, schließlich muss sich der Körper innerhalb einer Stunde von heißen Flachland-Temperaturen auf Hochgebirgsklima umstellen. Außerdem bekommen die Lungen plötzlich ein Drittel weniger Sauerstoff.

Wichtig ist eine langsame Gewöhnung an diesen extremen Klimawechsel. Während der ersten beiden Tage wird einem jeder kleine Spaziergang wie eine heldenhafte Everest-Besteigung vorkommen. Deshalb sollte man alles langsam angehen lassen und sich nicht überfordern. Nur so viel unternehmen, wie der Körper trägt! Zum ersten Trek frühestens eine Woche nach Ankunft starten.

Vom Flughafen fahren keine öffentlichen Busse in das 4 km entfernte Stadtzentrum. Man ist auf die **Taxis** angewiesen, die vor dem Flughafen auf Kundschaft warten. Die

Fahrt kostet in die Stadt 150 Rp. und nach Chanspa 200 Rp.

Hilfreich ist es, schon ein **gebuchtes Zimmer** zu haben. Mit einem höhenschwachen Kreislauf und Gepäck auf Zimmersuche zu gehen, sollte man tunlichst vermeiden. Oder aber man nimmt die erstbeste Unterkunft und schaut sich nach ein, zwei Tagen der Akklimatisierung in Ruhe nach einer geeigneten Bleibe um.

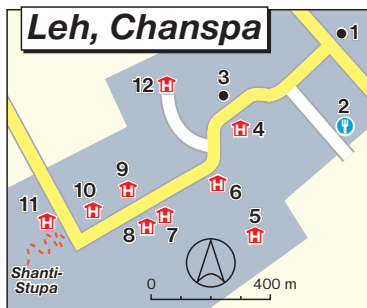
In den ersten Tagen sollte die **Organisation** der **Rückreise** geregelt werden. Das gilt vor allem für diejenigen, die per Flugzeug zurück wollen und noch kein Ticket haben. Näheres s.u. „Weiterreise“ am Ende dieses Kapitels. **Zur Erinnerung:** Während der Saison sind die Flugzeuge meist ausgebucht. Viele Leute kommen in große Schwierigkeiten, wenn sie sich erst kurz vor ihrem Rückflug nach Europa um ein Ticket nach Delhi kümmern. Wenn auch noch die Busse ausgebucht sind, bleibt oft nur das Taxi als „Feuerwehr“ nach Manali, und das kommt teuer (und dauert drei strapaziöse Fahrten).

Außerdem sollte man zwischen geplanter Abfahrt von Leh und dem Rückflug nach Europa mindestens einen Puffertag in Delhi einkalkulieren! Bei schlechten Wetterverhältnissen starten die Maschinen in Leh nämlich nicht, und wer für denselben Tag den Heimflug gebucht hat, verpasst ihn womöglich.

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 🏠 1 Shambhala Hotel | 🏠 17 Padma Guest House | 🏠 31 Naro Hotel |
| 🏠 2 Kaal Hotel | ● 18 Dzomsa-Filiale | 🏠 32 Milarepa Deluxe G. H. |
| 🏠 3 G. H. Snow Land | 🏠 19 Yaktail Hotel | 🏠 33 Katpapa Guest House |
| 🏠 4 Poplar Ecoresort | 🏠 20 Indus Guest House | 🏠 34 Silver Cloud G. H. |
| 🏠 5 Mandala Guest House | 🏠 21 Atisha Guest House | ● 35 Lamdon-Schule |
| 🏠 6 Lungsnon G. H. | 🏠 22 Hotel Dehlex | ● 36 Women's Alliance |
| ● 7 Indian Airlines | 🏠 23 Ti-Sei Guest House | 🏠 37 Sankar Gompa |
| 🏠 8 Lha Rimo Hotel | 🏠 24 Julay Guest House, | 🏠 38 New Antelope G. H. |
| 🏠 9 K-Sar Hotel | 🏠 Saiman Guest House | ● 39 Polizeistation |
| 🏠 10 Yartsa Guest House | 🏠 25 Singay Guest House, | 🏠 40 Kanglachen Hotel |
| 🏠 11 Rafica Hotel | 🏠 Dorje Guest House | 🏠 41 Herrnhuter-Mission |
| 📍 12 High Life | 🏠 26 G. H. Lachumir | 🏠 42 Buchhandlung Otdan |
| 📍 13 Tibetan Kitchen | ★ 27 Ökologiezentrum | 🏠 43 State Bank of India, |
| 📍 14 Penguin Bar | 🏠 28 Saser Hotel | 📍 Geldautomat |
| 🏠 15 Auspicious G.H. | 🏠 29 Lotus Hotel | 🏠 44 Geldwechsel |
| 🏠 16 Yasmin, | 🏠 30 Ser-Thi Travellers | 🏠 45 Moschee |
| 🏠 Sia-La | Home | 🏠 46 Tsemo Gompa |



- | | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| ● 47 Jet Airways | ▲ 60 Neuer Tempel | ⊕ 73 Dr. Norboo, Allgemeinmediziner |
| ● 48 Kokonor | ▲ 61 Ibex Hotel, | ● 74 Tibetermarkt |
| Ⓢ 49 J+K Bank, | 🍷 Restaurant & Bar | 🏠 75 Singge Palace Hotel |
| 🏠 Bäckerei | 🚕 62 Haupt-Taxistand | 🏠 76 Hotel Dragon |
| ● 50 Tibetisches Handicraft-Emporium | 👤 63 Tourist Information | 🏠 77 Hotel Lasermo |
| 🍷 51 New Choice Rest. | ● 64 Dzomsa | 🏠 78 Hotel Shaynam |
| 🍷 52 Amdo Food | 🍷 65 Tibetan Restaurant | 🏠 79 Grand Dragon Hotel |
| ⊕ 53 Dr. Norboo, Chirurg | 🏠 66 Pumpernickel | ⊕ 80 Sonam Norboo Memoria Krankenhaus |
| ☕ 54 Amdo Café | 🏠 66 Pumpernickel German Bakery | ● 81 Radiosender |
| 🏠 55 Himalaya Café | 🏠 67 Paul Guest House | 🚕 82 Haupt-Busbahnhof und Taxistand |
| 🏠 56 Spirituengeschäft, J+K Bank (Geldautomat) | 🍷 68 Happy World Restaurant | 🚕 83 Alter Busstand und Taxistand |
| ✉ 57 Post | 🍷 69 Restaurant Lamayuru | 🏠 84 Ladakhi-Markt (Moti-Market) |
| 🏠 58 Apotheke | 🍷 70 Summer Harvest Restaurant | |
| 🍷 59 Norlakh Tibetan Restaurant | 🏠 71 Dreamland Hotel | |
| | 🏠 72 Bücherei | |



- 1 Polizei
- 🅑 2 Mona Lisa Restaurant
- 3 Mahabodhi Meditation Centre
- 🏠 4 Eagle Guest House
- 🏠 5 Goba Guest House
- 🏠 6 Omasila Hotel
- 🏠 7 Asia Guest House
- 🏠 8 Larchang Guest House
- 🏠 9 Greenland Guest House
- 🏠 10 Rinchen Guest House
- 🏠 11 Oriental Guest House
- 🏠 12 Go-Mang Chörten & Guest House

Geschichte



In einer fruchtbaren, wasserreichen Oase im weitläufigen Seitental des Indus gelegen, ist Leh ein alter Handelsplatz. Von ihrer Lage rührt auch der Name der Stadt: Das tibetische Wort *Slel* oder *Sles* bedeutet Oase. An diesem **Schnittpunkt der Karawanenwege** zwischen dem inneren und vorderen Asien war Leh von jeher ein Halte- und Treffpunkt der Völker aus Yarkand, Tibet, Kulu, Kaschmir und Baltistan. Da es der einzige nennenswerte **Marktflecken** in der gebirgigen Hochwüste ist, kann man Leh auf nahezu jeder Asienkarte finden.

Viele Jahrhunderte hindurch blieb das Stadtbild unverändert: Zentraler Platz war der Markt, wo die Händler nach wochenlangen Anreisen ihre Waren tauschten. Die Nomaden tauschten ihre federleichte Paschmina gegen Teppiche und Schneeleoparden-Felle von den Yarkandis ein, Tibeter brachten Tee und Salz aus Lhasa, um dafür Brokatstoffe aus Indien zu erwerben. Leh war daher stets ein an weltlichen Gesichtspunkten orientierter Marktflecken.

Nach der Reichseinigung und Gründung der Namgyal-Dynastie verlagerte König *Bhagan* das Schwergewicht seiner Politik immer mehr nach Leh, und unter dem „Löwenkönig“ *Sengge Namgyal* wurde die Stadt um das Jahr 1600 dann zur **königlichen Dauerresidenz**. Heute ist Leh das Wirtschafts- und Verwaltungszentrum von Ladakh.

Orientierung



Leh liegt 10 km nordöstlich des Indus am Ausgang eines fruchtbaren Seitentals in 3500 m Höhe. Von der Stadt bis zum Fluss hinunter breitet sich eine unfruchtbare Ebene aus, die aus Sand und Geröll besteht. Hier sind der Militärflughafen und ein riesiges Barackenlager der indischen Armee angesiedelt.

Von schroffen Bergen wird das Tal oberhalb der Stadt umrahmt, auf deren Spitzen auch im Sommer Schnee liegen kann.

Leh selbst wird von dem riesigen, 400 Jahre alten **Königspalast** überragt. Auf dem Tsenmo-Hügel, nordwestlich der Stadt gelegen, dominiert er das gesamte Ortsbild. Unterhalb des Palastes erstreckt sich der **alte Stadtteil**, in dessen Häusern früher der Adel und Bedienstete des Königshofes gelebt haben. Daran schließen sich der Poloplatz und der alte Markt an. Der **Busbahnhof** liegt etwa 2 km unterhalb des Stadtkerns in Richtung Flughafen. Busse, die nach Leh kommen, fahren aber zum alten Busbahnhof hoch, der etwa 1 km unterhalb der Stadt liegt.

Die Touristenzentren mit Guest Houses und Restaurants befinden sich in der „**Neustadt**“, dem Zentrum von Leh.

Das Stadtzentrum besteht im Wesentlichen aus zwei L-förmig angelegten Straßen. Hier stehen eng aneinandergereiht zwei- bis dreistöckige Häuser mit Lebensmittel-Läden, Souvenirshops, Restaurants, Reisebüros und Internetcafés. Zurzeit wird hier rege gebaut,



wobei viele historische Gebäude durch neue Häuserzeilen ersetzt werden.

Viele Unterkünfte und Restaurants stehen in **Chanspa**, einem oberhalb des Zentrums gelegenen Stadtteil von Leh. Da auch hier ständig gebaut wird, schieben sich die Häuser immer weiter in das kostbare Ackerland hinein.

Information



Das **Tourist Reception Center** (Tel. 25 22 97) liegt 3 km unterhalb von Leh auf dem Weg zum Flughafen. Für allgemeine Informationen steht im Stadtzentrum der Touristen-Informations-Schalter zur Verfügung, im selben Gebäude wie der Schalter zum Geldwechseln, gegenüber dem Taxistand. Die Angestellten dort helfen gern mit Informationen und Broschüren über Ladakh. Geöffnet ist das Büro während der Saison zwischen 10 und 16 Uhr außer sonntags.

Eine gute Informationsstelle nicht nur zu ökologischen Fragen ist das **Zentrum für Umweltschutz**. Näheres siehe unter „Senswertes“.

Sehenswertes



Königspalast

Fast von allen Seiten kann man den alten Königspalast sehen, hoch erhoben auf einem steilen Felsen oberhalb der Stadt. Die alte gewaltige **Königsburg** bildete seit etwa dem Jahr 1600 bis zum Niedergang der ladakhischen Selbstständigkeit im 19. Jh. das politische Zentrum. Der Löwenkönig, *Sengge Namgyal*, hatte sich damals entschlossen, seine Hauptstadt endgültig nach Leh zu verlegen, und so ließ er den neunstöckigen Palast mit seinen 100 Zimmern im Stil des Potalapalastes von Lhasa anlegen. Unter seiner Regie entstanden auch der neue Bazar und der Poloplatz.

Heute steht der Palast leer, die Throngewalt haben die im Obergeschoss nistenden Rabenschwärme übernommen. Seitdem die Königsfamilie 1843 nach ihrer Entmachtung in das benachbarte Stok umziehen musste, ist das Gebäude zusehends verfallen. Die Königin a.D. von Stok, die bis dato noch im Besitz dieses Palastes war, übergab ihn vor einigen Jahren dem Archaeological Survey of India, und Architekten sind derzeit mit der **Restaurierung** des Bauwerks beschäftigt. Die beiden völlig baufälligen Seitentrakte werden wieder aufgebaut, auch die Malereien sollen aufgefrischt werden. Für die aufwendige Balkonstruktion wird lastwagenweise Holz aus Kaschmir herbeigeschafft. Irgendwann einmal soll der Palast ganz wie früher dastehen und dann zu einem Museum ausgebaut werden.

Das Hochklettern zum Königspalast lohnt sich wegen der tollen Aussicht auf die Stadt. Der Aufstieg beginnt bei der Moschee und führt durch das Gassengewirr der Altstadt (ausgeschildert). Die 100 Rp. Eintritt, die ausländische Besucher bezahlen müssen, lohnen sich nicht, weil es derzeit abgesehen von dem alten Palasttempel nichts zu sehen gibt. In dem königlichen Gebetsraum steht auf dem Altar die 2 m hohe Statue des weiblichen Bodhisattva Sitatapatra. Die Figur mit ihren je 1000 Köpfen, Augen, Händen und Beinen ist umgeben von Buddha Shakyamuni, Padmasambhava, einer Tara und einem Silberchörten.



Guru-Lhakhang

Unterhalb des großen Chörten liegt (südlich des Palastes) der Guru-Lhakhang. Der Tempel ist dem Yogi Padmasambhava gewidmet und beinhaltet sein 2 m hohes Standbild. Die alte Malerei ist teilweise übertüncht, nur auf der hinteren Wand sind Reste originaler Mandalas und Buddha-Fresken erkennbar. Hinter dem Altar sind neue Fresken gemalt worden, die u.a. den Gründer der Gelugpa-Schule, Tsongkhapa, den blauen Beschützer mit dem Stierkopf, Dharmaraja, sowie eine tantrische Form des Padmasambhava mit seinen Attributen Vajra und Skorpion darstellen. Neben dem Tem-

pel steht die ehemalige Residenz des königlichen Statthalters.

Avalokiteshvara-Lhakhang

Der Avalokiteshvara-Lhakhang ist der größte Tempel am Palastberg. Mit Ausnahme des Altars ist der hohe, durch Säulen unterbrochene Raum leer. Früher diente dieser nur etwa 100 m vom Palast entfernte Tempel als höfischer Versammlungsort für die im Staatsinteresse nötigen religiösen Rituale. Er musste deshalb vielen Gästen Platz bieten.

Die Hauptfigur des Altars stellt die Verkörperung des Mitleids, Avalokiteshvara, dar. Die 3,5 m hohe Figur steht auf einer Lotusblüte, ihr Haupt ist mit einer Krone und Juwelen geschmückt.

Blick auf den Königspalast und Gonkhang



Die Bemalung an den Seitenwänden ist recht grob. Sie zeigt 1000 kleine Buddhas und sieben größere Buddha-Darstellungen mit verschiedenen Mudras (Handhaltungen). Um die Tür zum Raum der zornvollen Gottheiten, die nur einmal im Jahr geöffnet wird, sind die Malereien etwas feiner.

In der Mitte des Gebetsraumes öffnet sich die Decke zu einem weiteren Stockwerk; die alten Malereien im Tempel zeigen Padmasambhava in seinen acht Verkörperungen, die furchterregende Dakini mit dem Löwengesicht Sengge Dongtschen und den Buddha des ewigen Lebens Amithaba.

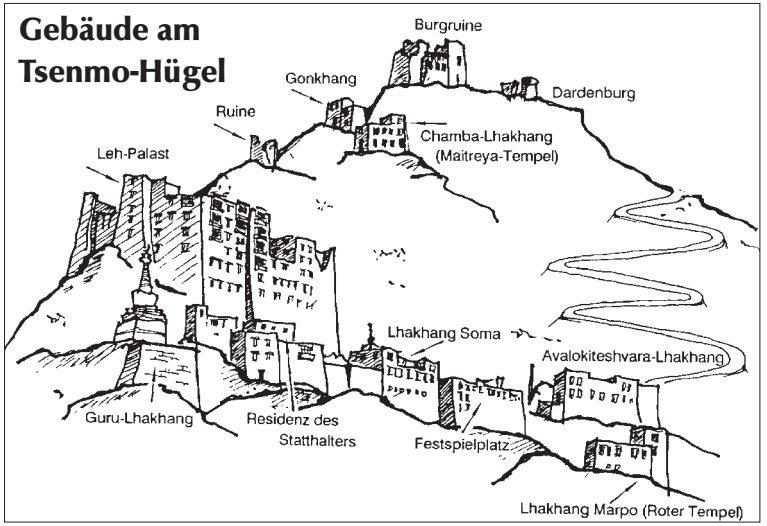
Lhakhang Marpo (Roter Tempel)

Unterhalb des Avalokiteshvara-Lhakhangs steht das älteste in Leh erhalte-

ne Heiligtum, der sogenannte Rote Tempel. Das rot angemalte Gebäude ist schon von König *Drags Bum* um das Jahr 1430 errichtet worden. In den 1960er Jahren stürzte die Decke ein, deshalb sind an den Wänden nur noch Reste von Malereien übrig geblieben. Als Hauptfigur enthält der ansonsten leere Tempel einen überlebensgroßen sitzenden Buddha der Zukunft, Maitreya, umgeben von den Bodhisattvas Manjushri und Avalokiteshvara.

Lhakhang Soma

Ein paar Meter unterhalb des Palasteingangs ist der neueste von all diesen Palasttempeln, der Lhakhang Soma, angesiedelt. Er wurde nur wenige Jahre vor der Dogra-Invasion im 19. Jh. errichtet. Ein kleiner Gebetsraum enthält ein Standbild von Padmasambhava,





dem großen Tantriker aus Tibet. Die Malereien stammen von einem Künstler aus dem Dorf Shey, der auch die Szenen aus Buddhas Leben in der zeitgleich gebauten Rizong Gompa gemalt hat. Hier stellen die Bilder auf der rechten Wand die acht friedlichen und zornigen Manifestationen des Padmasambhava dar. Auf der linken Seitenwand sitzt Buddha Shakyamuni, umringt von den 16 Arhats.

Im Hof vor dem Neuen Tempel werden jedes Jahr im Februar unter lebhafter Anteilnahme der Bevölkerung die zweitägigen **Maskentänze von Leh** aufgeführt.

Gonkhang

Neuankömmlingen in Ladakh wird bei dem 15-minütigen Aufstieg zum Tempel der Schutzgottheiten (Gonkhang) oberhalb des Königspalastes schnell die Puste ausgehen. Man könnte die Kletterei als kleines Training für einen geplanten Trek ansehen, außerdem sind die Wandmalereien in der Gompa durchaus einen Besuch wert. Der Mönch mit dem Schlüssel ist in der Regel aber nur bis 9 Uhr morgens da; wer zu spät kommt, wird vor verschlossenen Türen stehen.

Diesen Tempel, in dem die zornigen Beschützer ihren Platz haben, ließ König *Taschi Namgyal* um 1530 nach seinem Sieg über die turk-mongolischen Truppen des Khans von Kashgar anlegen. Dieser König hatte offenbar ein grausames Herz: Er ließ die Körper der getöteten Feinde vor den Göttern anhäufen, um dadurch die Hilfe eines Dämons zu gewinnen, der die gegnerischen Armeen zurückschlagen sollte. Einige Wandmalereien sind diesem Thema gewidmet. Diese Bilder mit Menschen in mongolischer Kleidung und mit großen Turbanen findet man nahe der Tür.

Als Hauptgottheiten werden in diesem rußgeschwärzten Figurenraum die zornvollen Beschützer verehrt – die achtköpfige Form von Yamantaka und der sechsarmige Mahakala.



Im Herbst versammeln sich Mönche aus dem Hauptkloster in dem Raum und entfernen die Schleier von den Statuen. Zu deren Füßen sitzend, verrichten sie lange Gebete an die Gottheiten, um ihren Schutz für ein weiteres Jahr zu erbitten.

Gleich unterhalb des Gonkhangs sitzt im Chamba-Lhakhang ein riesiger, grellbemalter Buddha der Zukunft in abendländischer Sitzhaltung. Von der originalen Malerei ist nur die schöne buntverzierte Holzdecke übrig.

Ruine der Königsburg

Oberhalb des Gonkhangs sind Mauerreste und ein kleiner Tempel der alten Königsburg zu sehen. Zu Neujahr kommen Gläubige herauf, um an langen Schnüren aufgefädelte Gebetsflaggen mit dem aufgedruckten Windpferd aufzuhängen. Hier, am höchstgelegenen Punkt der Stadt, sollen die Gebete besonders schnell zu den Göttern getragen werden.

Chamba-Lhakhang

Ein weiterer Maitreya-Tempel (Chamba-Lhakhang) in der Altstadt gehört nicht mehr zum Palastbereich. Vielmehr hat ihn König *Sengge Namgyal* im 17. Jh. für die Bevölkerung einrichten lassen. Zwischen halbverfallenen Häusern steht er in einer engen Gasse, die zum Königspalast hochführt. Eine Maitreya-Statue, nach der dieser Tempel benannt ist, nimmt die hintere Hälfte des Raumes ein. In der Nische um diesen Buddha des künftigen Weltzeitalters findet man Miniaturmalereien der 1000 Buddhas.

Die Wandmalereien sind im ganzen Tempel vor einiger Zeit aufgefrischt worden und strahlen noch immer in neuem Glanz. Bemerkenswert sind die Darstellungen der Schutzgottheiten um die Tür.

Die kleine Gomba ist stets abgesperrt, es lohnt sich aber, einen Blick hineinzuworfen. Den Schlüssel bekommt man in einem Haus unweit des Tempels. Man frage die Leute nach der Person, die den Schlüssel verwahrt und aufsperrt.

Zentrum für Umweltschutz

Seit Beginn der 1980er Jahre bemüht sich das Ökologie-Zentrum um den Erhalt der ladakhischen Kultur und zugleich um verbesserte Lebensbedingungen für die Ladakhis. Die Initiatorin dieses privat geführten Projekts, die Schwedin *Helena Norberg-Hodge*, fand bei ihrem Besuch in Ladakh 1975 eine noch relativ intakte Sozialgemeinschaft vor, die sie durch moderne Entwicklungen, wie z.B. die Verwendung von Kunstdünger sowie die Begeisterung der Ladakhis für alles Westliche, jedoch gefährdet sah. Sie setzte sich deshalb zum Ziel, den Ladakhis wieder ein Selbstwertgefühl für ihre eigene Kultur und eine kritische Haltung gegenüber Neuerungen zu vermitteln.

Heute arbeiten im Ökologie-Zentrum 40 Mitarbeiter, durchweg Ladakhis. Die Mitarbeiter gehen in die Dörfer, um die **Bauern in Seminaren** für das empfindliche ökologische Gleichgewicht zu sensibilisieren.

Ein permanentes Problem in Ladakh ist die **Energieversorgung**. Damit die



äußerst knappen Rohstoffe wie Viehdung und Holz eingespart werden können, setzt das Ökologie-Zentrum auf die Nutzung von **Sonnenenergie**. In einzelnen Häusern werden Solaranlagen zur Wassererhitzung und Solaröfen gebaut, manche Häuser bekommen ein großes Sonnenfenster nach Süden, um den Raum auch im Winter bewohnbar zu machen.

Solche Pilotprojekte sollen die Bevölkerung zur Nachahmung anspornen. Trotz der Begeisterung im Volk für diese umweltfreundlichen Technologien können sie nur von wenigen finanziert werden. Ein weiteres Projekt ist die Auf-führung eines Theaterstückes in Dorfschulen, das den Kindern das Problem der Umweltverschmutzung nahe bringt.

Auch in ihrem Hauptsitz in Leh ist das Ökologie-Zentrum aktiv. Mit dem kleinen **Handwerks-Zentrum**, in dem Tischler, Kupferschmiede und Weber arbeiten, wird beabsichtigt, den Ladakhis mit dem Verkauf von traditionellen Handwerkserzeugnissen an Touristen ein Zusatzeinkommen neben der Landwirtschaft zu verschaffen.

Die **Bücherei** verfügt über eine gute Auswahl an englischen Büchern zu den Themen Umweltschutz, alternati-

Der Gomang-Chörten im Ortsteil Chanspa

Uraltes Steinrelief neben dem Gomang-Chörten in Chanspa



ve Technologien, Ladakh, Buddhismus und verschiedene Magazine. Geöffnet ist sie Mo–Sa 10–13.30 und 14–16.30 Uhr. In dem hellen Raum kann man in aller Ruhe schmökern.

Im Sommer wird täglich um 16.30 Uhr ein interessanter Video-Film über die ladakhische Kultur gezeigt.

Herrnhuter-Mission

Auf dem Weg zum Ökologie-Zentrum steht die Kirche der Herrnhuter-Mission, die 1885 in Ladakh gegründet wurde. Einem Missionar dieser Kirche ist es übrigens zu verdanken, dass in Ladakh die heute so verbreiteten Kartoffeln eingeführt worden sind. Zu der kleinen christlichen Gemeinde zählen rund 18 Familien. Gottesdienst ist jeden Sonntag.

Go-Mang-Chörten

In dem malerischen Ort Chanspa, 15 Laufminuten westlich von Leh, befindet sich ein eigentümlich aussehender weißer Chörten, der **Taschi-Go-Mang-Chörten**. Den Grundriss dieses vermutlich aus dem 9. Jh. datierenden Chörten bildet ein Sechzehneck, und er hat eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Pyramide. Die vielen rechteckigen Kammern sind heute leer, aber früher enthielten sie vermutlich kleine Buddha- oder Götterfiguren. Neben dem Chörten sind auf einigen ca. 2 m hohen Reliefplatten der historische Buddha, Maitreya und Avalokiteshvara abgebildet. Am leichtesten findet man den Chörten, wenn man oberhalb des Hotels Omasila nach rechts dem Bachlauf folgt. Rechter Hand, hinter den Fel-

dern, ist dann der weiße Chörten zu erkennen. Von der Shanti-Stupa ist der Go-Mang-Chörten gut zu sehen.

Shanti-Stupa

Im Westen von Leh, oberhalb des Ortes Chanspa, steht auf einem Hügel die erst 1991 fertiggestellte Shanti-Stupa. Der aufwendige Komplex mit dem riesigen, fein bemalten Chörten wurde von einer finanzkräftigen japanischen Zengemeinschaft gebaut und wird heute von einem ladakhischen Mönch geleitet. Abends findet eine Meditation statt, an der die Gäste bei der Rezitation von Mantras teilnehmen können.

Dieser japanische Tempel versteht sich als Zentrum für Kontakte zwischen den verschiedenen buddhisti-



schen Schulen. Zur Einweihungsfeier waren deshalb geistliche Lehrer einiger Klöster von Ladakh und anderer asiatischer Länder geladen. Der Dalai Lama verweigerte seine Teilnahme mit dem Hinweis, dass die Ladakhis zuerst ihren religiösen Frieden zwischen Moslems und Buddhisten in Leh wiederherstellen sollten.

Um zur Stupa zu gelangen, läuft man die Hauptstraße von Chanspa entlang und danach den Zickzack-Pfad am Hügel hinauf. Ab Leh-Zentrum benötigt man ca. 30 Minuten. Ein Taxi kostet für diese Strecke ca. 200 Rp.

Sankar

2 km oberhalb von Leh liegt mitten im Dorf Sankar ein kleines Kloster, zu dem ein Weg durch Gerstenfelder und von Mauern umsäumten Gemüse- und Blumengärten führt. Am besten nimmt man den breiten **Fußweg**, ca. 100 m unterhalb des New Antelope Guest House, links hoch und folgt ihm zwischen Feldern hindurch bis zur Ortschaft Sankar.

Am Dorfeingang steht ein großer **Chörten** mit einem Häuschen davor. Die vier bemalten Steine darin stellen die Figuren Manjushri, Tara, Avalokiteshvara und Maitreya dar. Von dort aus folgt man stets dem Fußweg geradeaus hoch, bis man die hinter einer Mauer versteckt liegende Gomba erreicht.

Die Klosteranlage strahlt eine **wohnliche Atmosphäre** aus. Der Innenhof ist hübsch mit Blumen und Bäumen angelegt, darum gruppieren sich die zweigeschossigen Mönchswohnungen.

Die Sankar-Gompa hat gar nichts vom Pomp so manch anderer Klöster. Es ist deshalb kein Wunder, dass der kürzlich verstorbene *Bakula Rinpoche*, das Oberhaupt des Klosters Spituk, sich lieber hier – es ist ein Nebenkloster davon – als in dem lebhaften Großkloster Spituk aufhielt.

Eigentlich wurde das Kloster Sankar Ende des 19. Jh. bewusst hierher gebaut, um einen Ort meditativer Ruhe zu schaffen.

Touristenströme aus Leh stören diesen Frieden jedoch – meinen jedenfalls einige Mönche. Der Mönch, der den Schlüssel für die Räume verwahrt, öffnet die Gomba für Besucher meist abends zwischen 17 und 18 Uhr, wenn er im Versammlungsraum eine Puja abhält. Allen, die daran teilnehmen wollen, lässt er eine Bitte aussprechen:

Man soll pünktlich da sein, sich während der Gebete ruhig verhalten und nicht fotografieren. Rechts in der Ecke liegen ein paar Teppiche zum Draufsetzen. Nach der Meditation bleibt dann Zeit, um sich die Räume in Ruhe anzusehen.

Das Hauptgebäude, die **Versammlungshalle**, ist über eine überdachte Eingangsterrasse zugänglich. Die Wandmalereien stellen auf der linken Seitenwand ein Lebensrad dar, die rechte Seite zeigt nach chinesischem Vorbild einen alten Mann mit Tieren als Glückssymbol für ein langes Leben. Der durch vier Säulen unterteilte Versammlungsraum umfasst neben den Sitzreihen für die Mönche einige Bücherregale an den hinteren Seitenwänden und den Thron für *Bakula Rin-*



poche. In der linken Ecke steht die Figur des bei den Gelbmützen sehr beliebten Yamantaka, der zornvollen Verkörperung des Bodhisattvas der Weisheit Manjushri. Die Wandmalereien zeigen an der linken Seite die 35 Buddhas der Sündenvergebung und rechts Budha Shakyamuni im Kreis der 16 Weisen.

Hinter dem Versammlungsraum geht es zum **Figurenraum** durch. Der interessante Teil dieses Raumes ist ein Holzschrank mit einer Sammlung kleiner Bronzefiguren, die Gläubige aus Tibet mitgebracht haben.

Rechts von der Eingangsterrasse aus gelangt man über die Treppe zu einem Vorraum, der zu verschiedenen Zimmern führt: Die **Klosterbibliothek** besitzt neben einer Sammlung der buddhistischen Schriften eine Vitrine mit den drei Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und der Zukunft.

Weiter gibt es den **Dölkar-Lhakhang**, in dem die überlebensgroße Figur der Retterin Tara in ihrer tantrischen Form mit je 1000 Köpfen, Armen, Händen und Beinen steht.

Die **Abtsresidenz** verfügt über einen Vorraum mit Sesseln und Tischen, in denen *Bakula Rinpoche* seine Gäste zu empfangen pflegte. Das hintere Zimmer ist etwas privater und diente dem Abt zur Entspannung. In einer Glasvitrine sind ein paar Figuren des Gelbmützen-Gründers **Tsongkhapa** mit seinen Schülern aufgestellt.

Essen und Trinken



Es gibt eine große Auswahl an Restaurants in Leh. Im Sommer, wenn die Straße nach Srinagar geöffnet ist, ist das Angebot an Obst und Gemüse groß und die Auswahl auf den Speisekarten vielfältig. Knapp sind die Lebensmittel nur bis zum späten Frühjahr, solange diese Passstraßen noch geschlossen sind. Da viele Restaurants von Tibetern betrieben werden, findet man auf der Speisekarte hauptsächlich tibetische und chinesische Küche. Doch auch wer indische Küche bevorzugt, hat eine passable Auswahl an Restaurants. Ansonsten findet man, vor allem im Stadtteil Chanspa, den typischen Traveller-Speisekarten-Mix: Pizza, Nudelgerichte, Sizzlers, Salate (nur bedingt empfehlenswert), Gemüse-Burger, Falafel, teilweise auch Thai-Gerichte.

Typisch ladakhisches Essen gibt es in den Restaurants so gut wie gar nicht. Ausnahme: Das **New Choice Restaurant**, hinter Amdo Foods im Main Bazaar, hat neben tibetischem Essen auch einige ladakhische Gerichte wie Skiu und Chutagi im Angebot.

Eines der besten Restaurants der Stadt und bei Ladakhis, Indern und westlichen Touristen gleichermaßen beliebt ist das **Summer Harvest**. Während der Saison ist zur Essenszeit kaum ein Platz frei. Empfehlenswert, aber für westliche Gaumen oft zu scharf gewürzt, sind die indischen Gerichte. Besonders empfehlenswert sind die leckeren Momos.

Indische Küche, aber in schlichterem Ambiente, bietet auch das **Happy World Restaurant** neben der Penguin Bar.

Das Standardlokal für indische Speisen ist das **lbex-Restaurant** (mit Alkohol-Lizenz). Bestes Zeichen dafür ist, dass indische Touristen hier ihre Mahlzeiten einnehmen.

Eine wahre Flut von German Bakeries ist in den letzten Jahren über Leh hereingebrochen. Aber noch immer offeriert der Vorreiter all dieser Bakeries die konkurrenzlos feinsten Sachen und hat sich, um sich auch verbal abzuheben, nun **Pumpnickel German Bakery** genannt. Schokoladenkuchen mit Walnüssen, Käsekuchen oder frischer Aprikosen-Streuselkuchen sind erste Sahne! Dazu gibt's Filterkaffee. Und für den richtigen Hun-



ger werden leckere Gemüseburger oder Nudelgerichte angeboten. Zum Frühstück gibt's Müsli mit Curd und Honig oder Rührer. Für Treks kann man sich hier mit Vollkornbrot und Semmeln eindecken – und mit Yakkäse aus Nepal (allerdings teuer).

Ein angenehmer Platz für laue Sommerabende ist das **Mona Lisa Restaurant** in Chanspa. Neben den herkömmlichen Gerichten gibt es auch Außergewöhnliches wie Kartoffeln mit Knoblauch, Frischkäse mit Knoblauch und Falafel.

Seit Jahren ungebrochene Popularität genießt das **Tibetan Kitchen**. Wenngleich die – wie der Name schon sagt – tibetischen Speisen durchweg hervorragend sind, gibt es hier auch italienische Küche wie Gnocchi und Spaghetti, oder Avocado-Salat. Wer abends hier essen möchte, sollte unbedingt reservieren, sonst ist meist kein Platz zu bekommen.

Preiswerte und gute tibetische sowie chinesische Küche wird im **Kokonor Restaurant** serviert. Hier trifft sich vor allem die ladakhische Jugend.

Preiswerte und sehr gute tibetische und europäische Küche bietet das **Himalaya Café**; das gepflegte Restaurant ist bei Ladakhis und Touristen gleichermaßen beliebt. Es ist gemütlich zum Sitzen, und ein Platz am Fenster garantiert gute Aussicht auf das Leben der Hauptstraße unten.

Das **Amdo Café** ist im Gebäude der J&K-Bank untergebracht. Von der Dachterrasse hat man einen wunderbaren „Rundumblick“ auf Shanti Stupa, die Altstadt und den Königspalast.

Gegenüber serviert **Amdo Food** gutes tibetisches Essen in weniger schickem Ambiente.

Besonders gut schmecken die Cheese&Vegetable Momos und die Suppen im **Norlakh Tibetan Restaurant** direkt neben dem Neuen Tempel (Gompa Soma) gegenüber der State Bank of India. Die Qualität der Speisen ist hervorragend, die Preise (für Leh) niedrig.



Empfehlenswert ist das **Highlife**, zwischen „Penguin“ und dem „Lung Say Jung Hotel“ Richtung Indian Airlines Office. Sehr gute tibetische, chinesische und italienische Küche.

Das **Lamayuru-Restaurant** (nahe Yaktail-Hotel) offeriert leckere indische vegetarische Küche. Besondere Spezialität ist Thali, ein großer Teller verschiedener Gerichte.

Auf der Dachterrasse des **La Terrasse** genießt man internationale Küche mit bestem Ausblick auf den Königspalast.

Kaschmirische Tandoori-Gerichte gibt es im alteingesessenen **Budshah-Inn** nahe der Moschee.

Das alteingesessene **Tibetan Restaurant** an der Stirnseite der Hauptstraße ist ein optimaler Platz, um schmackhaftes, günstiges Essen zu genießen und dabei dem Treiben auf der Straße zuzuschauen. Bei den Ladakhis heißt der Laden „Black Tea Restaurant“, weil der Tee hier angeblich der beste der Stadt ist.

Frisches tibetisches und indisches Brot ist in **Bäckereien** in den kleinen Gassen hinter der Moschee zu bekommen.

Empfehlenswerte tibetische Küche bietet das **Wok Tibetan Kitchen** gegenüber dem Postamt im Main Bazaar (2. Stock).

Im **Main Bazaar** bieten mehrere kleine Dhabas Snacks wie Samosas und indische Süßigkeiten an, im Erdgeschoss der J&K-Bank gibt es eine **Konditorei**.

Unterhaltung und Nachtleben



Nur ganz wenige Bars bzw. Restaurants haben eine Lizenz zum Alkohol-Ausschank. Der einzige Spirituosenladen der Stadt befindet sich gegenüber dem Haupttaxistand auf dem Bazaar im Namgyal-Komplex.

Bei Touristen beliebt ist die **Penguin Bar**. Es gibt einen schönen Garten.

Dem **Ibex-Restaurant** ist eine kleine Bar angeschlossen.

Eine Alkohol-Lizenz hat auch das **Mona Lisa Restaurant**.

Wer sich traditionelle **ladakhische Tänze** anschauen möchte, sollte bei der Touristen-Information nachfragen, wo aktuell Vorführungen stattfinden. Die Orte wechseln ständig. Am 15. August, dem indischen Unab-

hängigkeitstag, gibt es auf dem Poloplatz eine Auswahl ladakhischer und tibetischer Tänze zu sehen. Auf Anfrage treten die Tänzer auch direkt in den Hotels auf.

Freilich sind die Vorstellungen ausschließlich für Touristen konzipiert und nicht gerade billig. Aber sie bieten eine gute Gelegenheit, solche Lieder und Tänze einmal zu erleben. Wer in den vorderen Reihen sitzt, wird zum Schluss der Veranstaltung schon mal zum Mittanzen aufgefordert. Die Orte sind vermutlich nicht überdacht, deshalb etwas Warmes zum Anziehen mitnehmen.

Festivals

Viele **Maskenfeste** finden im Sommer während der Touristensaison statt. Das bekannteste ist wohl das Festival im Kloster Hemis (siehe Kapitel „Maskentänze in Hemis“). Nicht ganz so überlaufen, aber genauso interessant sind die Klosterfeste in Phyang, Lamayuru und Thaktok. Die voraussichtlichen **Termine** bis 2012 (bitte beachten: Termine können sich kurzfristig ändern, deshalb aktuell informieren):

Hemis: 10. und 11. Juli 2011, 29. und 30. Juni 2012

Phyang: 28. und 29. Juli 2011, 16. und 17. Juli 2012

Thaktok: 8. und 9. August 2011, 28. und 29. Juli 2012

Lamayuru: 28. und 29. Juni 2011, 16. und 17. Juni 2012

Vom 1. bis 15. September findet alljährlich in Leh und Umgebung das **Ladakh-Festival** mit Tänzen, Bogenschießwettbewerben und Polospielen statt. Die Eröffnungsparade durch die Stadt zum Poloplatz am 1. September ist besonders spektakulär. Das genaue Programm wird kurz vor Beginn des Festivals im Büro der Tourist Information und in Reisebüros ausgehängt.

Unterkunft



In Leh gibt es Guest Houses und Hotels in Hülle und Fülle und für jeden Geldbeutel. Wer gerade angekommen ist, nimmt (sollte er nicht vorher gebucht haben) am geschicktesten das erstbeste Zimmer und macht sich

dann ohne Gepäck in Ruhe auf die Suche nach etwas Passendem. Im Sommer sind die schönsten Guest Houses meistens ausgebucht. Man sollte deshalb mittags gegen 12 Uhr nach der Checkout-Zeit herumschauen, ob ein gutes Zimmer freigeworden ist. Oder man lässt sich im Guest House seiner Wahl das erste freiwerdende Zimmer reservieren.

Pro Jahr ist mit einem Preisanstieg von 10 % zu rechnen.

Die Guest Houses und Hotels berechnen in der Regel den Preis pro Zimmer. Wer allein unterwegs ist, bekommt auch ein Doppelzimmer meist etwas günstiger.

In der Nebensaison vor Juni und nach Mitte September sind in fast jedem Guest House **Preisnachlässe** möglich. Manche gehen von sich aus mit dem Preis herunter, in anderen muss man handeln. Vor allem wer länger bleiben will, hat Aussicht auf eine erhebliche Reduzierung bis zu 30 %.

Die einfacheren Unterkünfte sind die **Guest Houses**. Häufig sind sie in Familienhäusern integriert, mit einfacher Ausstattung und Gemeinschaftsbad. Aber es gibt auch gehobene Guest Houses; vor allem die neueren sogenannten A-Class Guest Houses können es in Sachen Komfort und Sauberkeit aber durchaus mit den einfachen Hotels aufnehmen. Viele bieten Zimmer mit eigenem Bad, einige auch Verpflegung. Zudem sind die meisten schön gelegen.

In den etwas teureren Unterkünften ist meist ein Bad vorhanden, die besseren haben auch (jedenfalls theoretisch) heiße Duschen.

Die Hotels sind nicht mit Classhotels internationalen Standards zu vergleichen. Sie bieten aber guten Komfort, der auch gehobenen Ansprüchen gerecht wird. Im Preis ist Vollpension inbegriffen. Eine Übernachtung in einem Hotel kostet je nach Standard zwischen 2700 und 5000 Rp. In den letzten Jahren sind einige Hotels entstanden, die über sehr guten Standard verfügen.

So manche Unterkünfte annonciieren zwar selbstbewusst ihr „**hot water**“. Meist ist es aber nur am Morgen und Abend für zwei bis drei Stunden heiß – und auch dann nicht immer. Man muss schon die „richtige Zeit“ für's Duschen erwischen. Allein die Aussicht auf

eine heiße Dusche nach einem wasserlosen Trek und an kalten Herbstabenden ist aber schon das Geld wert! In den Unterkünften ohne *hot water* bekommt man einen Eimer heißes Wasser zum Waschen.

Wer abseits der Hauptstraßen wohnt, benötigt nachts eine **Taschenlampe**. Die Schlaglöcher auf den stockfinsternen Wegen sind echte Beinbrecher!

Telefonvorwahl für Leh und die anderen Orte Zentralladakhs: **1982**

Untere und mittlere Kategorie

Die meisten der folgenden Guest Houses haben nur einige Zimmer, die sehr begehrt und deshalb oft bereits gebucht sind.

Dehex, bis 250 Rp.

Ti-Sei, bis 250 Rp.

Lungsnon, nahe dem Hotel Mandala, bis 250 Rp.

Das zentral gelegene **Dreamland Hotel** ist seit vielen Jahren eine beliebte Adresse, Tel. 25 20 89 (550–950 Rp.).

Ebenfalls zentral und dennoch ruhig liegt das **Paul Guest House**, unweit hinter der Pumpnickel German Bakery. Zimmer in verschiedenen Kategorien zwischen 300 und 550 Rp. Das Haus hat eine nette Ausstrahlung, die Zimmer sind sauber und haben große Badezimmer, Tel. 25 26 50.

Empfehlenswert ist das abseits der Fort Road gelegene **Padma Guest House and Hotel**. Der ziemlich große Komplex liegt umgeben von Feldern und ist sauber, mit herrlicher Aussicht von der Dachterrasse. Hotel 1600–2500 Rp. inkl. Frühstück. Tel. 25 26 30, www.padmaladakh.net.

In der Nähe des Padma liegen die beiden Guest Houses **Yasmin**, Tel. 25 24 05 und **Siala**, Tel. 25 28 21, siala@hotmail.com. Die Zimmer haben ähnlichen Standard und kosten 500–600 Rp. mit eigenem Bad und heißem Wasser. Das Yasmin bietet einen hübschen Garten zum Draußensitzen.

Zentral und ruhig wohnt man im **Indus**, einem der ältesten Guest Houses in Leh. Tel. 25 25 02 (DZ mit eigenem Bad und heißem Wasser 400–600 Rp.).



06/13 Foto: im



Direkt hinter dem Indus Guest House liegt das neue, freundliche **Atisha Guest House**, Tel. 25 11 06. Zimmer ohne Bad kosten 300 Rp., mit Bad 600 Rp.

Eine beliebte Adresse ist das ruhig gelegene **New Antelope Guest House**, Tel. 25 20 86, an der Straße nach Sankar. Es hat eine familiäre Atmosphäre. Vom Garten aus genießt man die Aussicht auf die alte Königsburg. DZ mit eigenem Bad 500 Rp., mit Gemeinschaftsbad 250 Rp.

Hotel Saser, Tel. 25 26 54, saser_15@rediffmail.com, im Stadtteil Karzoo hat schöne Zimmer, einen hübschen Garten und ist mit 700 Rp. für ein DZ inkl. Bad nicht zu teuer für den gebotenen Standard. Die Zimmer sind oft von Stammgästen ausgebucht.

Julay Guest House, Malpak Zangsti, Upper Tukcha Road, Tel. 25 11 63. Zimmer 300 bzw. 400 Rp.

Unmittelbar vor dem Julay Guest House liegt das **Saiman Guest House**, Tel. 25 31 61, saiman-guesthouse@yahoo.com. Dieses neue Guest House ist gepflegt, hat große Zimmer und eine angenehme, familiäre Atmosphäre. Schöner Garten. Preise pro Zimmer 300–700 Rp. (mit Bad).

Eine warmherzige Atmosphäre hat das **Yartsa Guest House** zu bieten, Main Thukcha Road (nahe des Indian-Airlines-Büros), Tel. 25 31 02. DZ 350 Rp. (Gemeinschaftsbad) und 500 Rp. (mit eigenem Bad). Frühstück und Abendessen auf Wunsch. Da das Yartsa oft vorgebucht ist, empfiehlt sich eine telefonische Anfrage.

In den Ortsteilen Chanspa und Karzoo entstehen gerade viele neue Unterkünfte

In der Upper Thukcha Road im Ortsteil **Thukcha** findet man einige neu gebaute sowie bereits etablierte Guest Houses und Hotels in ruhiger Lage mit Blick auf die umliegenden Felder. Die Gegend ist ruhig und man läuft ca. zehn Minuten zum Markt

Eine besonders angenehme Atmosphäre hat das **Dorje Guest House**, Tel. 25 34 60, www.dorjegaesthouse.co.nr. 15 gepflegte, große Zimmer, die häufig ausgebucht sind. Mit Bad 700 Rp., Gemeinschaftsbad 350 Rp. Manchmal werden Yoga und Meditation im Haus angeboten.

Singay Guest House, um die Ecke von Dorje, jimmy2001@tibetlink.com.

Das **Hill Town** ist ein Hotel einfacher Kategorie. Relativ zentral gelegen, sauber und mit schöner Aussicht, Tel. 25 64 51, www.ladakhhilltown.com.

Gegenüber steht das **Millennium Guest House**, Tel. 25 24 99. Das Familienhaus hat acht Zimmer mit Bad (400–700 Rp.), und es wird ladakhisches Essen angeboten

Sehr gepflegt und mit großen Zimmern wartet das **Gangs-Shun Guest House** auf. Die Wirtsleute, der Mann ist Arzt, sind hilfsbereit und nehmen sich Zeit für ihre Gäste. Tel. 25 26 03, morup_lee@yahoo.co.in.

Neu und sehr beliebt ist das **Guest House Lachumir** nahe dem Ökologiezentrum: freundliches Personal, schöne große Zimmer mit wunderbarem Blick (500 Rp.).

Das Deluxe **Guest House Snow Land** in der Main Tukcha Road, Tel. 25 30 27, offeriert 14 Zimmer zwischen 600 und 1100 Rp.; mit nettem Garten und ruhiger gelegen.

In schöner Lage wohnt man auch in den **Stadtteilen Chubi**, in **Karzo** und im Nachbarort **Sankar**.

Norbulinga Guest House, Tel. 25 29 41, 300–400 Rp. mit Gemeinschaftsbad. Schöner Blick auf die Namgyal Tsemo Gompa.

Zwischen Feldern liegt das **Y Guesthouse**, Tel. 25 21 68, ledeg@vsnl.net. 300–500 Rp.

Lakrook Garden Guesthouse, Tel. 25 29 87, Zimmer 250–300 Rp. Dieses Guest House muss man gesehen haben! Das im traditionellen Ladakhstil gebaute Haus liegt in einem traumhaften, üppig mit Blumen und allerlei Gemüsesorten bepflanzten Bio-Garten.

Milarepa Deluxe Guest House, Tel. 25 37 02, in Chubi ist traditionell mit viel Holz ausgestattet, in wunderbar grüner Umgebung; 9 gepflegte Zimmer mit Bad (1700 Rp.) oder Gemeinschaftsbad (300–800 Rp.).

Oberhalb des Ökologie-Zentrums Richtung Chanspa, im Ortsteil Karzoo, steht das neu erbaute und beliebte **Wisdom Holiday Home**, Tel. 25 24 27. 250–350 Rp. mit Gemeinschaftsbad. Gepflegte Zimmer.

Die Zimmer im **Karzoo Guest House** sind sehr einfach mit einem schönen Garten.

In Chubi nahe der Lamdon School steht das sehr gemütliche und traditionell eingerichtete Familien-Guest House **Katpapa**, Tel. 25 30 50. Es hat fünf Zimmer, vier davon sind mit Gemeinschaftsbad.

Das **Ser-Thi Travellers Home** in Karzoo, Tel. 25 34 76, serthi_ghleh@yahoo.co.in, hat große saubere Zimmer mit Bad/WC (ab 500 Rp.); es gibt auch einen großen Gemüsegarten.

Im Ort Sankar steht das ausgesprochen geschmackvolle **Silver Cloud Guest House**, Tel. 25 25 72, silvercloudstd@rediffmail.com. Im traditionellen Stil erbaut mit viel Holz und sieben wunderbaren, großen Zimmern. DZ 800–1500 Rp. (eigenes Bad).

Obere Kategorie

In Chanspa steht in dörflicher Umgebung das **Omasila Hotel**, Tel. 25 21 19, hotelomasila@yahoo.com. Es gibt Zimmer im neuen und im alten Trakt von unterschiedlicher Größe, Qualität und Ausstattung. Wenn möglich, lasse man sich verschiedene Zimmer zeigen. Das Essen ist sehr gut. Gepflegter Garten mit vielen Blumen und tollem Blick auf die Berge.

Das **Hotel Dragon** trägt die Handschrift seines Besitzers, eines Künstlers. *Gulam Mustafa* hat sein Hotel mit sehr schönen Holzschnitzereien und Malereien mit ladakhischen Motiven ausgestattet. Im Sommer ist das Dragon oft von französischen Reisegruppen ausgebucht. Tel. 252139, advnorth@sancharnet.in, www.travelladakh.com.

Oberhalb des Indian Airlines Office liegt das wohnliche **Mandala**, Tel. 25 29 43, tsering_samphel@yahoo.com. Man läuft rund zehn Minuten zum Marktplatz hoch.



Eine saubere Anlage und manchmal *hot water* findet man im **Rafica** vor, Tel. 25 22 58.

Eines der alteingesessenen Hotels ist das **Shambhala**, Tel. 25 11 00, www.hotelshambhala.com. Unterhalb von Leh gelegen, ruhig und mit herrlichem Bergblick.

Das **Hotel Lasermo** in der Old Road, Tel. 25 23 13, www.hotellasermo.com, liegt zentral beim Gemüsemarkt; es gibt einen hübschen Innenhof, den man von der Straßenseite nicht erahnen würde.

Dasselbe gilt für das **Hotel Shaynam**, ebenfalls in der Old Road, Tel. 25 23 45.

Ein empfehlenswertes, gepflegtes Hotel der einfacheren Kategorie ist das **Naro** in Karzoo, Tel. 25 24 81, www.hotelnaro.com. Ca. 2700 Rp.; ruhig gelegen mit schöner Aussicht.

Eines der ältesten Hotels von Leh ist das gemütliche, freundliche **Yaktail**. Es ist zentral gelegen und noch immer eine gute Adresse (900–2500 Rp.), Tel. 25 00 19.

Unter bester Leitung steht das **Auspicious Hotel**, Tel. 25 36 87. Die relativ neue Anlage unweit des Zentrums ist gepflegt, sauber und hat eine angenehme Atmosphäre.

In Karzoo ist das gepflegte und mit nur 17 Zimmern persönlich gehaltene **Lotus Hotel**, Tel. 25 02 65; hotellotus@vsnl.net, eine gute Adresse. Sehr schöne Lage, mit herrlichem Blick und einem hübschen Garten.

Besonders naturnah wohnt man in der Bungalow-Anlage im **Poplar Ecoresort**, Sheynam, Fort Road, Tel. 25 35 18, www.poplar-ecoresort.com. Die traditionell erbauten Bungalows stehen locker verstreut in einem großzügigen Garten zwischen Pappeln, Blumen und Obstbäumen.

Ebenfalls empfehlenswert ist der **Singge Palace**, Tel. 25 33 44, www.hotelsinggepalace.com, nahe dem Tibetermarkt. Schöner Blumengarten und gute Atmosphäre.

Der Komplex des großen, alteingesessenen **K-Sar**, Tel. 25 27 35, liegt auf dem Weg zum Büro der Indian Airlines.

Gleich daneben steht das **Lha Rimo**, Tel. 25 21 01. Die schöne Außenfassade ist mit viel Holz ganz in traditionell ladakhischem Stil gearbeitet. Die Zimmer zeigen sich im Vergleich dazu schlicht, aber sauber.

Luxuriös und geschmackvoll im traditionellen Stil ausgestattet ist das relativ kleine neue

Hotel Kaal im Stadtteil Skara, Tel. 25 13 33, thekaal@vsnl.com, <http://travel.vsnl.com/kaal>. Die Anlage ist sehr gepflegt und das Essen vorzüglich. Zimmer ca. 5000 Rp.

Zentral, gegenüber der Polizeistation, liegt das **Kanglachen**, Tel. 25 25 23, Fax 25 21 44. In ladakhischem Stil – gepflegt und komfortabel die gesamte Anlage.

Helle Zimmer mit Balkon und guter Ausstattung bietet das Hotel **Gawaling**, Tel. 25 32 52, www.hotelgawaling.com. Der Hotelkomplex ist großzügig angelegt in ruhiger Umgebung von Chanspa.

Einziges Sternehotel der Topkategorie in Ladakh ist das ganz neue **The Grand Dragon**, Tel. 25 07 86; www.thegranddragonladakh.com. Ausgesprochen geschmackvoll und natürlich vom Feinsten ausgestattet; Zimmerpreise: 6000–10.000 Rp. inkl. Vollpension.

Guest Houses in Chanspa

Der rund 15 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernte Stadtteil Chanspa hat sich in den letzten Jahren zu einem wahren Traveler-Szene-Treffpunkt entwickelt. Chanspa hat den Vorteil, dass man vom Stadttreiben entfernt ist und viele Zimmer eine herrliche Aussicht auf die Berge und Felder rundum bieten. Auch sind fast überall schöne Gärten dabei. Meistens quartieren sich Touristen in Chanspa ein, die einen längeren Aufenthalt in Leh planen. Es lohnt sich deshalb, in aller Ruhe auf Zimmersuche zu gehen.

Chanspa ist die richtige Adresse für alle, die gerne regen Kontakt zu anderen Travellern haben und auch im Himalaya nicht auf Pizza, Falafel oder Thai-Food verzichten möchten. In den zahlreichen Gartenlokalen und „English Bakeries“ (die das Gleiche anbieten wie die German Bakeries), die die Chanspa Road säumen, hat man sich ganz auf die kulinarischen und sonstigen Wünsche der Rucksackreisenden eingestellt. Seit einiger Zeit gibt es hier auch eine blühende **Wellness-Szene** mit zahlreichen Angeboten für Yoga, Tai Chi, Reiki und ayurvedische Massagetherapie. Wer sich dafür interessiert, muss einfach nur die aktuellen Aushänge studieren, die an jeder Straßenlaterne in Chanspa kleben.

Folgende Guest Houses (alle bis 250 Rp.) sind alteingesessen:

Eagle, Tel. 25 30 74.

Asia, Tel. 25 34 03.

Larchang, Tel. 25 27 97.

Rinchen, Tel. 25 24 86.

Beliebt ist das **Greenland**. Meistens sind die „Zimmer mit Aussicht“ in der oberen Etage für Dauergäste ausgebucht.

Oberhalb von Chanspa, ca. 25 Gehminuten vom Zentrum entfernt, steht das sehr beliebte und im traditionellen Stil erbaute **Oriental**, Tel. 25 31 53, www.oriental-ladakh.com. Zimmer 100–200 Rp. mit Gemeinschaftsbad, 350–600 Rp. mit eigenem Bad. Im Oriental wohnen oft Touristen, die in Hilfsorganisationen mitarbeiten, und oft ergibt sich die Gelegenheit zu interessanten Gesprächen. Im Sommer ist das Oriental praktisch immer ausgebucht.

Direkt neben dem malerischen Gomang Chörten steht das **Go-Mang Guest House**, Tel. 25 26 57. Idyllische und ruhige Lage mit herrlicher Aussicht.

Das freundliche **Goba Guest House** liegt idyllisch in einem großen Garten abseits der Hauptstraße (200 Rp.).

Nützliche Adressen



Die **Polizeistation** befindet sich unweit der Herrnhuter-Mission.

Das **Postamt** in der Stadt ist geöffnet Mo–Sa von 10–13 Uhr und 14–17 Uhr. Briefe nach Deutschland kosten 15 Rp., Postkarten 8 Rp. Postlagernde Sendungen müssen leider im Zentralpostamt unterhalb des Tourist Office, ca. 3 km außerhalb der Stadt abgeholt werden, was recht aufwendig ist. Die Adresse lautet: Post Office, Leh/Ladakh, Pin 194101, J&K, India.

Beim Nachsehen der Post sollte man die Anfangsbuchstaben des Vor- und Zunamens angeben, da die Briefe oft falsch einsortiert werden. In der Regel sind die Briefe zwei Wochen unterwegs, sie können aber auch einen Monat brauchen. Sehr zuverlässig arbeitet die Post nicht, und manche Briefe kommen nie an. Am besten, man sagt seinen Freunden zu Hause, dass sie ihre Briefe kopieren und in zweifacher Ausführung nach Leh schicken.

Telefonieren kann man in privaten Telefonläden, die wie Pilze aus dem Boden schießen. Die Telefonnetze nach Übersee wurden zwar erheblich verbessert, doch schwankt die Qualität der Verbindung noch immer, und Warten ist inbegriffen. Eine Minute nach Deutschland kostet zwischen 16 und 20 Rp. Man kann sich auch von zu Hause im Telefonladen anrufen lassen. Für diese *return calls* muss man 2–3 Rp. pro Minute bezahlen. Einige Telefonläden haben Faxanschlüsse, und man kann dort Faxe empfangen und abschicken, was aber wesentlich teurer ist als Telefonieren. Internationale Faxe kosten 3 Rp. pro Sekunde.

E-Mail: Internetläden gibt es in Leh en masse, die Verbindungen sind aber nach wie vor nicht die besten (Satellitenverbindung vorziehen). Und E-Mailen ist teuer: 2 Rp. pro Minute! Preisvergleiche sind zwecklos, da die Internetcafé-Betreiber alle die gleiche Summe verlangen.

Geld wechseln kann man bei der **State Bank of India**, der **J&K-Bank** (Main Bazaar) und bei mehreren privaten Wechselstuben entlang des Main Bazaar, die allerdings schlechtere Umtauschraten haben und Kommission verlangen. Die privaten Geldwechsler bieten auch die Möglichkeit, Geld gegen Vorlage von Kreditkarten zu bekommen – allerdings für happige 8 % Provision. Die State Bank of India und die J&K Bank haben außerdem **Geldautomaten**, an denen man mit der EC-Karte gegen eine relativ geringe Gebühr Geld abheben kann.

Bücher und Zeitungen: In der öffentlichen Bücherei liegen englische Tageszeitungen aus. Unter den teils englischsprachigen Büchern findet man eine bunte Sammlung von Schmökern über indische Geschichte und Romane. Es gibt auch gute Bücher über Kunst und Buddhismus. Ausleihen kann man die Bücher bei Hinterlegung des Reisepasses. Öffnungszeiten: Mo–Sa 10–16 Uhr.

Englische Tageszeitungen sind u.a. bei Parkash Booksellers, gegenüber der Pumpernickel Bakery, zu haben. Das zweisprachige ladakhisch-englische Magazin „Ladags Melong“, eine informative Zeitschrift über aktuelle Politik, Ökologie und Schulwesen Ladakhs, wird in vielen Läden in Leh verkauft, u.a.



bei Dzomsa. Eine gute Auswahl an Büchern über Ladakh, Tibet und Buddhismus, sowie (auch gebrauchte) Romane bieten der Otdan Bookshop (Zangsti Road) und das tibetische Handicraft Emporium an.

Gebrauchte Romane in verschiedenen Sprachen hat der Bookworm, unterhalb der Pumpernickel Bakery. Nach dem Lesen kann man sie zum halben Preis zurückgeben.

Ausrüstung für Trekker: Wer keine Ausrüstung für seinen Trek dabei hat, kann Zelt, Schlafsack und Isomatten in Leh mieten, aber es ist nicht sicher, ob das Gewünschte gerade erhältlich ist. Qualität und Zustand dieser Ausrüstungen lassen oft zu wünschen übrig, und während der Hauptsaison ist es oft schwierig, überhaupt noch etwas zu leihen. Vor dem Ausleihen sollte die Ausstattung sorgfältig gecheckt werden. Wer schon zu Hause weiß, dass er auf eigene Faust einen Trek oder eine Gletschertour etwa auf den Stok Kangri unternehmen will, sollte deshalb vorsichtshalber seine Ausrüstung mitbringen.

Trekking-Ausstattung und Spezialausrüstung verleiht beispielsweise **Mero Expeditions** in der Fort Road. Ein Zwei-Personen-Zelt kostet 300 Rp. pro Tag, eine Isomatte 70 Rp. Den eigenen Schlafsack unbedingt mitbringen. Bei einem über das örtliche Reisebüro organisierten Trek werden Zelte und Isomatten gestellt.

Reisebüros: Dutzende Reisebüros haben in Leh während der Saison geöffnet, und mit jeder Saison werden neue aufgemacht. Alle Agenturen organisieren mehr oder weniger dasselbe: Treks, Genehmigungen für die Sperrgebiete, Taxis, Bustickets und Guides für Klostertouren. Das Preisniveau variiert, aber auch Zuverlässigkeit und Kompetenz. Tipp: bei anderen Travellern Erkundigungen nach deren Erfahrungen einholen. Vorher den Zustand der Zelte und Schlafmatten checken.

Einige Reisebüros organisieren Rafting-Touren auf dem Indus und Zaskar; Einsteigern wird die dreistündige ruhige Strecke zwischen Karu (unterhalb von Hemis) und Choklamsar empfohlen, interessanter und ebenfalls ungefährlich ist der Ganztagestrip zwischen Phey und Nimmu. Diese Tour kostet inklusive Transport und Essen rund 1000–1500 Rp.

Meditationskurse finden im Mahabodhi Meditationszentrum in Choklamsar sowie in der Zweigstelle in Chanspa statt. Informationszettel sind in vielen Restaurants an die Wand gepinnt. Im Vipassana Valley im Dorf Tingmosgang werden zehntägige Meditationskurse in der Vipassana-Tradition angeboten. Aber auch wer ohne Anleitung eine Zeitlang zurückgezogen Meditation praktizieren möchte, ist willkommen. Unterkünfte sind spartanisch in Zelten, einfaches Essen wird angeboten. Die Anreise kann über die Mahabodhi-Zweigstelle in Changspa bzw. direkt in Choglamsar organisiert werden (Näheres zu Mahabodhi siehe unten unter „Projekte“).

Wäschereien: Bei der ladakhischen Frauen-Kooperative Dzomsa, Zangsti Road, wird die Wäsche einige Kilometer oberhalb von Leh gewaschen, das Abwasser wird separat entsorgt, um den Fluss nicht weiter zu verschmutzen. Die Kleidung kommt in bestem Zustand zurück.

Trinkwasser: Dzomsa hat auch eine gute Lösung gefunden, um den endlosen Plastikmüll von Mineralwasserflaschen zu reduzieren, der während der Touristensaison anfällt und immer mehr zum ökologischen Problem wird: Für 7 Rp. pro Liter verkaufen sie sorgfältig abgekochtes Quellwasser, das Touristen unbedenklich trinken können. Eigene Flaschen zum Abfüllen mitbringen! Abgekochtes Wasser gibt es zum selben Preis auch in der Amchi-Praxis in Chanspa. Dzomsa hat eine Filiale in der Fort Road. In beiden Läden werden leckerer Aprikosensaft, getrocknete Aprikosen, Aprikosenöl, Sanddorn und Yos (geröstete Gerste) sowie verschiedene Kräuterteemischungen angeboten. In der Filiale kann man außerdem täglich zwischen 8 und 11 Uhr ein echtes ladakhisches Frühstück probieren.

Neben Dzomsa bietet der Ladags Apricot Store (Tel. 25 12 22) **getrocknetes einheimisches Obst** bester Qualität. Spezialität sind Aprikosen und ihre leckeren Varianten wie Marmelade und hochwertiges Aprikosenöl. Ein gutes Mitbringsel!

Türkise und Korallen

Ladakhi-Frauen schmücken sich gerne auffällig und mit Prunk. Je größer ihre Halsketten, Armreifen und Ohrringe, um so höheres soziales Prestige genießt die Dame – schließlich ist der Schmuck ihre „Sparkasse“.

Traditionelle Geschmeide bestehen aus einer Kreation von Türkisen, Korallen und Silberstückchen. Es ist üblich, dass die Mutter ihrer zweitältesten Tochter bei deren Heirat ihren Schmuck übergibt; die Älteste erhält zur Ehe den Perak, den Kopfschmuck, von der Mutter.

Ladakh ist ein armes Land. Es verwundert deshalb zunächst, welche kostbaren und üppigen Schmuckstücke die Frauen tragen. Des Rätsels Lösung: Die meisten Schätze werden im Land selbst gefunden. In den Bergen gibt es einige Silber- und Kupferminen.

Die Türkise entstanden in einer Zeit, als Ladakh noch unter einem riesigen Meer lag: Als die Spitzen des Himalaya schließlich em-

porgehoben wurden, gelangten die Türkise in den Ablagerungen auf dem Meeresgrund mit in die Höhe. Glaubt man den Berichten alter Forscher, so lagen die Türkise im vorletzten Jahrhundert noch „wie Steine auf der Erde herum“. Lediglich die Korallen mussten von einer Meeresküste hierher gebracht werden, um die wertvollen Geschmeide zu komplettieren.

Die Zeiten haben sich geändert, und inzwischen kosten die Steine ihren Preis. Wer in Leh welche einkaufen will, sollte sich gründlich umsehen, denn die Qualitäten sind recht unterschiedlich. Ob ein Türkis „neu“ ist oder bereits getragen wurde, lässt sich leicht an seiner Farbe erkennen. Die neuen sind von blauer bzw. hellgrüner Farbe, und je länger der Stein getragen wird, um so dunkler verfärbt er sich.

Die Ladakhis messen den Türkisen große Heilkräfte bei Hepatitis und chronischen Leberproblemen bei, da der Stein angeblich die Krankheit „aufsaugt“. In diesem Fall verfärbt sich der Türkis besonders schnell dunkel.

Projekte

Women's Alliance: Der ladakhische Frauenverband wurde 1990 gegründet und hat an die 4000 Mitglieder aus mehr als 80 Dörfern. Der Verband hat sich ebenfalls die **Bewahrung und Förderung der traditionellen Ladakhi-Kultur** zum Ziel gesetzt und will vor allem das Selbstbewusstsein und die öffentliche Wahrnehmung der ladakhischen Frauen stärken, die mit der zunehmenden Modernisierung der Region immer mehr marginalisiert werden. Einmal jährlich (meistens im August) veranstaltet die Women's Alliance in ihrer Zentrale in Sankar ein dreitägiges Festival traditioneller ladakhischer Kultur.

SECMOL: Das **Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh** (SECMOL) entstand Ende der 1980er Jahre als Reaktion auf das problematische **Bildungssystem** im Staat Jammu & Kaschmir, das die spezifische Situation der Ladakhi-Schüler so gut wie nicht berücksichtigt. So werden sie in Urdu und Englisch unterrichtet, aber nicht in ihrer Muttersprache, und viele können die Lada-

khi-Schriftsprache Bodhi weder lesen noch schreiben. Auch die wenigsten Lehrbücher gehen auf den kulturellen Hintergrund der Ladakhis ein.

SECMOL hat sich zum Ziel gesetzt, dies zu ändern. Die Initiative betreibt eine Schule in Phey, wo im Sommer u.a. dreiwöchige **Trainingscamps** für junge Ladakhis aus abgelegenen Dörfern veranstaltet werden. Für diese Camps (meist im Mai/Juni) sucht SECMOL qualifizierte **Englischlehrer/innen**, die Lust haben, für ca. drei Wochen in Dorfschulen zu unterrichten und den Kindern englische Spiele und Lieder beizubringen.

Da die Initiative nicht über Gelder für Ehrenamtliche verfügt, ist ein Kostenbeitrag von täglich 150 Rp. oder 3 US\$ für Unterkunft und Verpflegung nötig.

Kontaktadresse: SECMOL, P.O. Box 4, Leh, Ladakh-194101, India. Das örtliche Büro befindet sich in der Housing Colony nahe der Polizei, Tel. 5 24 21. Am besten ist es, direkt dort oder auf dem Campus in Phey (18 km außerhalb von Leh) vorbeizuschauen.



Ladakh Nuns Association (LNA): Die ladakhische Nonne Dr. *Tenzin Palmo (Ani Palmo)* ist das, was man im Westen eine „Powerfrau“ nennen würde. Gegen alle Widerstände (und die sind zahlreich!) kämpft die Nonne und Ärztin für traditionelle tibetische Medizin mit der von ihr 1996 ins Leben gerufenen LNA für eine Besserstellung der rund 1000 ladakhischen Nonnen. Die LNA organisiert Workshops und Belehrungen, vermittelt Nonnen zur Ausbildung in buddhistische Studienzentren in ganz Asien und sammelt Spendengelder für den Bau der dringend benötigten Nonnenklöster in Ladakh. Das neueste Projekt ist ein Klosterneubau in Thikse. Wer beim Bau mithelfen will (auch Männer sind willkommen), kann sich an folgende Adresse wenden: Ven. Dr. *T. Palmo*, LNA, P.O. Box 157, Leh/Ladakh-194101, India, Tel. 25 55 21, ladakh_nuns@vsnl.net.

Mahabodhi International Meditation Center: Das von einem ladakhischen Mönch gegründete MIMC veranstaltet in den Sommermonaten längere **Meditationskurse** auf dem Hauptcampus in Devachan bei Choklamsar sowie tägliche Meditations- und Yogastunden in der Filiale in Chanspa/Leh. Da der Leiter des MIMC, Ven. Bhikkhu Sanghasena, der ältesten buddhistischen Richtung (Theravada) angehört, wird in den Kursen hauptsächlich Vipassana-Meditation unterrichtet. Einde außerhalb der Kurse können ernsthaft am Buddhismus Interessierte in den Gästezimmern des MIMC wohnen. Zum Tagesprogramm gehören Gruppenmeditation und gelegentliche Vorträge von Bhikkhu Sanghasena. In der Bibliothek kann man buddhistische Bücher studieren.

Das MIMC bietet die Möglichkeit zu **ehrenamtlicher Tätigkeit** in verschiedenen Projekten. Die Interessenten sollten längerfristig mitarbeiten (mindestens drei bis sechs Monate), über Computerkenntnisse verfügen und ein ernsthaftes Interesse an der buddhistischen Lehre mitbringen.

Gesucht werden u.a. qualifizierte **Meditationslehrer/innen** für die Vipassanakurse und **Englischlehrer/innen** für das Nonnenkloster und die Mahabodhi-Schule.

Kontaktadresse: Mahabodhi International Meditation Centre, The Secretary, P.O. Box

22, Devachan, Choglamsar, Leh, Ladakh-194101, mahabodhiladakh@vsnl.com.

ISEC-Women's Alliance Farmprojekt: In Zusammenarbeit mit der von der Schwedin *Helena Norberg-Hodge* gegründeten **International Society for Ecology and Culture (ISEC)** veranstaltet die Women's Alliance jährlich im Sommer ein **Farmprojekt für Ausländer**, die für mindestens einen Monat bei einer ladakhischen Familie im Dorf leben und auf dem Feld mitarbeiten wollen. Damit soll u.a. die als „rückständig“ geltende traditionelle Arbeit in der Landwirtschaft aufgewertet und den Gastgebern ein realistischeres Bild vom Leben im Westen vermittelt werden. Schließlich hilft die Mitarbeit im Farmprojekt auch, den Verlust von Arbeitskräften auszugleichen, der dadurch entsteht, dass die Kinder weit weg von zu Hause zur Schule gehen und Männer und Söhne auf der Suche nach bezahlter Arbeit das Dorf verlassen.

Kontaktadresse: ISEC, Foxhole, Dartington, Devon TQ9 6EB, Großbritannien, isecuk@gn.apc.org, www.himalayan-homestays.com.

Ladakh-Hilfe e.V. arbeitet mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen in Ladakh. Mit fachlicher Unterstützung von freiwilligen Physio- und Ergotherapeuten aus deutschsprachigen Ländern betreut ein Team von einheimischen Angestellten im vereinseigenen Therapiezentrum in Leh und auf Fieldtrips die Patienten in allen Regionen Ladakhs. Kontakt: www.ladakh-hilfe.de.

Ärzte



Nur für den Notfall ist das einzige Krankenhaus in Ladakh, das **Sonam Memorial Hospital**, etwas unterhalb der Stadt gelegen. Die Ausstattung ist leidlich, die Versorgung der Patienten sowie die hygienischen Gegebenheiten mäßig.

In Leh praktizieren einige in westlicher Medizin ausgebildete **englisch sprechende Ärzte** in ihren Privatpraxen. Die Öffnungszeiten sind unterschiedlich, vor dem Besuch ist ein Anruf empfehlenswert.

Zwei anerkannte alteingesessene Ärzte, beide namens Dr. *Norboo*: Der eine ist Allgemeinmediziner, er praktiziert nahe dem Tibe-

termarkt, Tel. 25 31 48. Der andere ist Chirurg und führt seine Praxis in Balkhang, Tel. 25 26 68.

Allgemeinärzte sind auch Dr. *Ghulam Mohd*, Rizong Labrang, Handy 94 19 17 86 75, Dr. *Thinles*, im Himalaya Complex, Main Bazaar sowie Dr. *T. Motup K Sar*, gegenüber dem Neuen Busstand, Tel. 25 38 65.

Zahnärzte:

Dr. *Paldan Tundup*, Oro Dental Health Care Centra, nahe dem alten Busbahnhof.

Dr. *Phuntsog*, Namgyal Complex, gegenüber dem Taxistand.

Das Mahabodhi-Zentrum in Choglamsar veranstaltet im Sommer manchmal Zahn-camps, in dessen Rahmen deutsche freiwillige Dentisten schmerzende Zähne von Ladakhis behandeln. Auch ein touristischer Notfall wird sicher nicht abgewiesen.

In Leh gibt es zudem mehrere **Amchi-Praxen**, in denen traditionelle ladakhische bzw. tibetische Medizin praktiziert wird.

Die gemeinnützige Ladakhi Society for Traditional Medicines, die derzeit 22 junge Ladakhi in einem vierjährigen Diplomkurs zu Amchis ausbildet, betreibt die **Nomad Amchi Clinic** im Stadtteil Chanspa, schräg gegenüber des Mahabodhi-Meditationszentrums. Die Ärztin spricht gut Englisch, und die von ihr verordneten Kräuterpillen und Tees sind gleich an Ort und Stelle erhältlich. Die Praxis ist montags bis freitags von 10 bis 13 und 14 bis 16 Uhr geöffnet, Tel. 25 15 37. Näheres unter www.nomadrsi.org.

Tibetische Medizin wird im **Men-Tsee-Khang-Kulturzentrum** unterhalb von Leh gegenüber der Tankstelle praktiziert. Zwei Ärzte diagnostizieren, unter anderem mithilfe der Pulsdiagnose, das gesundheitliche Problem; die erforderliche tibetische Medizin ist in der angegliederten Apotheke erhältlich. Öffnungszeiten 9–13 und 14–17 Uhr, www.men-tsee-khang.org.

Im **Millitärkrankenhaus** gibt es ein Sauerstoffzelt für Patienten mit akuter Sauerstoffnot. Dieses gute Krankenhaus ist generell nur für Angehörige der Armee zugänglich. Im Ernstfall konsultiert man einen der Dr. *Norboos*, die Überweisungen ausstellen.

Die Empfehlung eines Arztes ist ebenfalls Voraussetzung, falls jemand wegen einer

ernsten Krankheit einen **Platz im Flugzeug** nach Delhi, Chandigarh oder Srinagar benötigt. Die Maschinen haben stets Plätze für solche Notfälle reserviert.

Einkaufen



In Leh gibt es Dutzende **Souvenirshops**, in denen man das eine oder andere schöne Mitbringsel erwerben kann. Vor allem an Schmuck, ladakhischen Alltagsgegenständen und religiösen Ritualobjekten ist die Auswahl gut. Der größte Teil dieser Waren ist in Massenfertigung hergestellt und zu erschwinglichen Preisen zu haben. Manchmal findet man aber auch schöne alte Kunstgegenstände und Einzelstücke, die der Händler direkt von einem Ladakhi oder Tibeter erworben hat. Jedoch ist zu bedenken, dass durch einen Erwerb ein Ausverkauf ladakhischer Kultur stattfindet.

Nicht alles, was alt aussieht, ist wirklich alt. Es gibt raffinierte Methoden, die Waren auf antik zu trimmen: mit Feuer behandeln, im Boden vergraben etc. Jedoch sagen zumindest die ladakhischen und tibetischen Händler in Leh – meistens – ehrlich, ob das Teil wirklich alt ist oder aus einer Fabrik in Delhi stammt. In Kaschmiri-Läden heißt es stets aufpassen!

Kunstobjekte, die älter als 100 Jahre sind, dürfen nach indischem Gesetz nicht ausgeführt werden. Buddhastatuen und Thankas, egal ob alt oder neu, aus Ladakh auszuführen, ist ebenfalls verboten. Buddhistische ladakhische oder tibetische Händler bieten sie deshalb auch nicht an, in kaschmirischen Läden werden solche Gegenstände bisweilen hinter verschlossener Türe gehandelt. Vorsicht: Wer anderswo in Indien bereits eine Buddhastatue oder einen Thanka gekauft hat, sollte sich dort eine Quittung geben lassen, bei den ausführenden Kontrollen an den Flughäfen in Leh bzw. Delhi werden diese Gegenstände sonst mit hoher Wahrscheinlichkeit konfisziert.

Der Großteil der Souvenirläden in Leh wird von Tibetern, die im Sommer saisonbedingt hier sind, und von Kaschmiris aus Srinagar geführt. Seit in Srinagar Bürgerkrieg herrscht



und das Geschäft dort nicht mehr läuft, haben viele kaschmirische Händler ihre Läden nach Leh verlegt. Die Stimmung zwischen Ladakhis und Kaschmiris ist aus politischen Gründen sowieso gespannt, die Ladakhis sind über diesen Zuzug deshalb nicht gerade begeistert. Ob man etwas bei **kaschmirischen Händlern** kauft oder besser nicht, ist natürlich eine persönliche Ermessensfrage. Zumindest ist davon abzusehen, buddhistische Ritualobjekte in solchen Läden zu erstehe-
 Man findet dort auch Teppiche aus Kaschmir, Pappmaschee-Figuren, Malereien aus Rajasthan etc.

Die Ladakhis sind – im Gegensatz zu den Kaschmiris und Tibetern – keine großen **Geschäftsleute**. Deshalb gibt es in Leh nur wenige Läden, die von Ladakhis geführt werden – meist werden dort recht schöne und zum Teil ausgefallene Sachen angeboten. In der Straße hinter dem Main Bazaar Richtung Popolplatz verkaufen alteingesessene Läden traditionelle Ladakhi-Kleidung wie Gonchas aus Wolle und Seide, Hüte (Tibis) und die typischen gebogenen Wollschuhe namens Pabu.

Ladakhisches Handwerk ist außerdem in dem kleinen Laden der Women's Alliance zu erwerben.

Zum Kauf gehört das **Handeln**. Die Händler setzen ihren Preis oft auf das Doppelte an. Man wird einen niedrigen Preis vorschlagen, um sich irgendwo in der Mitte zu treffen. Es gibt aber Voraussetzungen für gutes Handeln: Wichtig ist eine Portion guten Humors, Respekt vor der Arbeit bei Kunsthandwerk, Sensibilität, Geduld sowie das Wissen um den realen Wert der Arbeit. Man würde sich lächerlich machen, für ein wertvolles Stück einen lumpigen Preis anzusetzen.

Wer nach seinem Ladakh-Aufenthalt nach Dharamsala oder Nepal weiterfährt, wird feststellen, dass die Durchschnitts-Souvenirs dort etwas billiger sind. Man kann sich solche Einkäufe bis dahin aufheben. Wer in Ladakh aber ein besonders schönes Stück findet, sollte trotzdem zugreifen – genau das gleiche Teil findet man garantiert nicht mehr, und man wird sich später ärgern.

Zu den beliebtesten Souvenirs gehören tibetische bzw. ladakhische **Schmuckstücke aus Korallen und Türkisen**. Die Halsketten

und Armbänder werden in fast jedem Laden angeboten, wobei die Preise je nach Qualität zwischen wenigen Rupien und hohen Summen variieren. Es gibt alles von billig zusammengefügten Teilen aus neuen Steinen bis zu schweren Türkis- und Halsketten aus altem Familienbesitz. Für den Kauf alter ladakhischer Geschmeide gilt in besonderem Maße, dass man damit den kulturellen Reichtum des Landes schmälert. Für die neuen Steine zahlt man pro Gramm 10–20 Rp., die alten kosten 50–70 Rp. Je nach Größe, Form und Farbe variieren die Preise natürlich. Viele Leute kaufen sich die Steine einzeln und kreieren damit ihren eigenen Schmuck. Bei einer Koralle sagt die Farbe nicht aus, wie lange sie schon getragen wurde. Um den **Wert einer Koralle** zu bemessen, braucht man Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Es gibt jedoch einige Anhaltspunkte: Kleine, orange-farbene Steine mit Einschlüssen kosten 100–300 Rp. je Gramm. Für ein Prachtexemplar von dunkelroter Farbe mit glatter Oberfläche legt man ein kleines Vermögen hin: 1000 Rp. je Gramm oder mehr. Auch beim Erwerb von Korallen sollte man sich vor Augen führen, dass eine erhöhte Nachfrage die Zerstörung von Korallenriffen im fernen Ozean beschleunigt.

Das Angebot an religiösen **Ritualobjekten** ist umfangreich. Die Händler bieten Gebetsmühlen, Dorjees und Gebetsketten an. Manche alten Gegenstände sind vom häufigen Gebrauch schon ganz abgewetzt, und in den Holzfasern hängt noch der rauchige Geruch irgendeiner ladakhischen Küche.

Populär sind die alten und neuen **Holzmasken** mit ihren zornigen Grimassen. Sie sind den Masken aus den Klöstern nachgestaltet, mit denen die Tempeltänze aufgeführt werden. Im Wohnzimmer zu Hause geben sie eine originelle Dekoration ab. Manche von diesen Masken sind allerdings recht lieblos geschnitzt. Deshalb sollte man beim Kauf gut auf den Gesichtsausdruck achten.

Ein nettes Souvenir sind auch die **Buttertee-Tassen**. Wer sich nach zahllosen Tassen dieser ladakhischen Köstlichkeit noch immer nicht von der Erinnerung trennen mag, wird sicher den Kauf eines solchen Gefäßes in Erwägung ziehen. Die kleinen Holzschalen gibt

es in der „Luxusausstattung“ mit Türkisen besetzt, die Normalvariante ist billiger und kostet rund 80 Rp.

Wer einen dicken **Pullover** oder eine tibetische **Jacke** mit den schönen bunten Mustern oder einen **Teppich** kaufen will, sollte im Tibetischen Handicraft Emporium vorbeischauchen. Die Artikel werden von Tibetern in der hauseigenen Weberei hergestellt und sind qualitativ gut. In dem Laden werden außerdem Chupas (tibetische Kleider) und Bücher über Tibet angeboten.

Gebrauchsgegenstände findet man auf dem überdachten Ladakhi-Markt (Moti Market), der am Weg zur Busstation liegt. Hier kaufen die Ladakhis ihr Geschirr, Schuhe und die kitschigen chinesischen Teekannen ein. Im Herbst, bevor die Pässe zuschneien, schauen die Nomaden und die farbenprächtig gekleideten Leute aus Dras hier noch einmal vorbei, um ihre letzten Einkäufe vor dem Winter zu erledigen.

Auf dem **Tibetermarkt** werden Kleidung, Decken und dünne Schlafsäcke angeboten.

Bei Dzomsa und in den Buchläden kann man den nur auf Englisch erhältlichen, äußerst praktischen kleinen **Ladakhi-Sprachführer** „Getting started in Ladakhi“ (Melong Publications) kaufen.



Weiterreise

Mit dem Flugzeug

Die **Adressen der Fluggesellschaften** in Leh:

Jet Airways, Main Market, Tel. 25 04 44, 25 09 99.

Indian Airlines, Fort Road, Tel. 25 20 76.

Kingfisher Airlines, Leh Flughafen, Tel. 25 64 28. Kingfisher hat kein Büro in Leh, Tickets können nur über örtliche Reisebüros gekauft werden. Das Flughafenbüro wird nach Abfertigung der Passagiere geschlossen.

Man braucht viel Glück, um in Leh kurzfristig ein ok-Ticket von Leh nach Delhi zu bekommen. Während der Hauptsaison sind nämlich die Flugzeuge auf Wochen im Voraus ausgebucht, und die Angebote mancher Ladakhis, „mit Beziehungen“ ein Ticket organisieren zu

können, erweisen sich häufig als Flop. Das Belohnungsgeld nur bei Erfolg zahlen!

Kauf eines Tickets in Leh: Häufig wird man kein ok-Ticket, sondern nur ein Ticket mit Warteliste bekommen. Das heißt, sobald Leute von ihren festen Plätzen abspringen, rückt man in der Warteliste weiter nach vorne. Es passiert, dass man mit einem Warteplatz auf Nr. 100 schließlich mitfliegt, andererseits kann man mit Platz 5 Pech haben. Möglichst auf die Wartelisten für verschiedene Termine setzen lassen, einer davon könnte dann klappen. Man muss für dieses Prozedere nur ein Ticket kaufen.

Wer keinen ok-Flug bekommen hat, geht am besten trotzdem auf gut Glück zum Flughafen, und kann nur hoffen, dass er einen Platz erhält.

Tickets können in Euro, Dollar oder Rupien bezahlt werden.

Besonders im Juli und September fallen oft die Flüge wegen ungünstiger Thermik bzw. Schlechtwetter aus. Da die Flugstrecke nach Leh zu einer der schwierigsten der Welt zählt und die Piloten nach Sicht fliegen, geht man kein Risiko ein. Ärgerlich ist nur, wenn man gerade für diesen Tag einen gebuchten Platz hat. In der Regel werden nach Wiederaufnahme des Flugbetriebes, und das ist meist schon ein Tag später, Sondermaschinen eingesetzt. Keine Angst, auf den Strecken ist noch kein Flugzeug abgestürzt. Die Piloten sind eigens für diese Strecke ausgebildet.

Morgens unbedingt rechtzeitig am Flughafen sein. Wenn der Andrang sehr groß ist und man zu spät kommt, wird man im ungünstigsten Fall sein ok-Ticket verlieren, wenn sich jemand „Wichtiges“ dazwischen drängt.

Wer endlich seinen Platz in der Maschine eingenommen hat, darf sich auf einen grandiosen Flug quer über die schneebedeckten Himalaya-Ketten freuen. Auf dem Flug nach Delhi organisiert man am besten einen Sitz auf der – vom Cockpit aus gesehen – linken Seite, von wo man herrlich das Zanskar-Massiv und die Berge Nun und Kun sehen kann.

Mit dem Bus

Auch hier gilt es, rechtzeitig – also einige Tage vor der geplanten Abfahrt – einen Sitz zu buchen. **Staatliche Busse** fahren sowohl



nach Srinagar als auch nach Manali bis Mitte September. Die Tickets verkauft Himachal Tourism neben dem Hotel Yak Tail in der Fort Road. Ein Ticket für die Fahrt im **Super-Luxe-Bus** kostet 950 Rp. (nur Fahrt) bzw. 1400 Rp. inklusive Übernachtung im Zelt und Verpflegung. Die Busse fahren frühmorgens in der Fort Road ab.

Nach September kann man noch **Privatbusse** und Lkw bekommen, die bis etwa Anfang November fahren – je nachdem, wann die Pässe zuschneien. Privatbusse organisiert praktisch jedes Reisebüro.

Alle Busse verlassen Leh vom **Busbahnhof**, der rund 2 km unterhalb der Stadtmitte liegt. Abfahrtszeiten der Busse schwanken ständig, die zuverlässigste Quelle dafür ist in der Stadt am Tourist Reception Counter gegenüber dem Taxistand, oder man fragt direkt am Busbahnhof im Büro der Ladakh Private Bus Operator. Zum Busbahnhof läuft man, wie die Ladakhis, vom Ladakhi-Markt die Abkürzung hinunter einem schmalen, staubigen Pfad zwischen Chörten entlang. Busse, die in Leh ankommen, fahren bis zum ehemaligen Busbahnhof (*old bus stand*), der etwas unterhalb der Stadtmitte liegt. Dort ist auch ein Taxistand, diese Taxen fahren nur innerhalb der Stadt.

Für Kurzfahrten wird das **Ticket** direkt im Bus gekauft.

Oft ist es am Busbahnhof schwierig, in dem Durcheinander den richtigen Bus zu finden, da auf manchen Bussen das **Fahrziel** nur in Ladakhi geschrieben steht. Oft wird man zum falschen Bus geschickt, deshalb vor dem Einsteigen unbedingt noch einmal das Fahrziel bestätigen lassen. Rechtzeitig vor Abfahrt dort sein, um einen Sitzplatz zu sichern!

Mit dem Lkw

Der **Parkplatz für die Trucks** liegt rund 4 km unterhalb der Stadt auf dem Weg zum Flughafen in Skalsangling. Dort kann man die Fahrer nach einer Mitfahrgelegenheit fragen.

Vor der Abfahrt unbedingt den **Preis** aushandeln und fragen, ob man mitverpflegt wird oder eigenen Proviant mitnehmen muss. Für die lange Fahrt muss ein Platz in der Kabine versprochen sein. Siehe auch Hinweise im Kapitel „Transportmittel“.

Taxi-Preisbeispiele

(Offizielle Preise der
Taxi Operators Union, Stand: 2010)

Leh – Chanspa	90 Rp.
Leh – Sankar	110 Rp.
Leh – Spituk – Leh	280 Rp.
Leh – Alchi (einfache Fahrt)	1400 Rp.
Leh – Alchi – Likir – Rizong – Leh	2700 Rp.
Leh – Shey – Thikse – Hemis – Leh	1400 Rp.
Leh – Pangong See – Leh	5500 Rp.
Leh – Tsomoriri-See – Tsokar-See – Leh (drei Tage)	8600 Rp.
Leh – Nubratal (Hundar) – Leh (drei Tage)	8000 Rp.
Leh – Manali (einfache Strecke)	13.000 Rp.

Mit dem Taxi

Der **Hauptstand für Taxis** befindet sich im Stadtzentrum. Die Taxi-Union koordiniert den gesamten Taxibetrieb und legt auch die Preisliste fest; Handeln ist demnach nicht möglich. Außer am Hauptstand sind kleinere Taxistände am Busbahnhof sowie am ehemaligen Busstand (*old bus stand*) eingerichtet.

Es gibt **verschiedene Wagentypen**:

Toyota Qualis und Scorpio sind zurzeit die Favoriten unter den Taxis, die meisten sind brandneu und bequem. Zur Hochsaison sind diese Wagentypen oft vergeben, daher sollten sie einen Tag im Voraus gebucht werden.

Jipsy (Allradantrieb): hart gefedert und entsprechend unbequem, aber ideal für unbefestigte Pisten. Nach einem Wagen mit festem Dach fragen, denn diese haben halbwegs große Fenster. Jipsys mit Plastikdach und -fenster bieten dagegen keine gute Aussicht.

Tata Sumo und Armada sind bequem und geräumig. Ersterer hat aber nur Zweirad-Antrieb und ist daher für Extremfahrten wie nach Changthang ungeeignet.

Die **Preise für alle Wagentypen** sind dieselben, unabhängig vom Zustand des Autos und der Qualifikation des Fahrers. Man kann zwar angeben, welchen Typ von Taxi man bevorzugt, aber leider vergibt die Taxi Union die Wagen innerhalb dieser Kategorien nach



festen Listenplätzen. Man darf sich also nicht den Wagen und Fahrer seiner Wahl aussuchen. Bekommt man aber ein offensichtlich schlechtes Taxi zugeteilt, kann man auf dem Wagen des nächsten Listenplatzes bestehen.

Manche Hotels und Guest Houses haben die Genehmigung für eigene **Privattaxis**, diese werden unabhängig von den Vorgaben der Taxi Union, aber zu den gleichen Preisen, betrieben. Wer vorhat, ein Taxi für weite Strecken oder mehrere Tage zu buchen, sollte sich um ein solches Taxi bemühen; sie sind meist neu und in gutem Zustand. Auch manche Reisebüros vermitteln Privattaxis.

Taxen sind teuer, doch fährt man **mit mehreren Leuten**, werden die Ausflüge auch für Traveller mit kleinerem Geldbeutel erschwinglich. Wiederum von der Taxi Union festgelegt, dürfen in einem Auto aber nur maximal vier Personen sitzen.

Gruppen können für weiter entfernte Ziele als Alternative zu einem Taxi ein sogenanntes

Maxi-Cab buchen, mit anderen Worten: einen privaten Minibus. Die Maxi-Cabs sind zwar etwas teurer als ein Taxi, bieten dafür aber bis zu 12 Personen Platz, was letztlich auch der Umwelt zugute kommt.

Die **Wartezeit** für das Taxi ist während der ersten Stunde frei, danach werden pro Stunde Wartezeit 150 Rp. verrechnet, für eine Übernachtung extra 350 Rp. Wird das Taxi während eines mehrtägigen Trips nicht benutzt, kostet ein freier Tag 1300 Rp.

Selbst fahren

Wer selbstständig motorisiert herkommen möchte, kann sich eine **Vespa** oder ein **Motorrad** mieten. Motorroller kosten um die 600 Rp. pro Tag, kleinere Motorräder ca. 800 und Enfields 900 Rp. Wichtig: Keiner der Verleiher hat dafür eine offizielle Lizenz, d.h. die Räder sind nicht versichert. Wer sich eines ausleiht, tut dies also auf eigene Gefahr. Vorher gut checken!

Mountainbikes vermietet Adventures@Gain in der Zangsti Road für 250 Rp./Tag.