

# *Viktors Farmor*

WORLDWIDE EXPEDITIONS

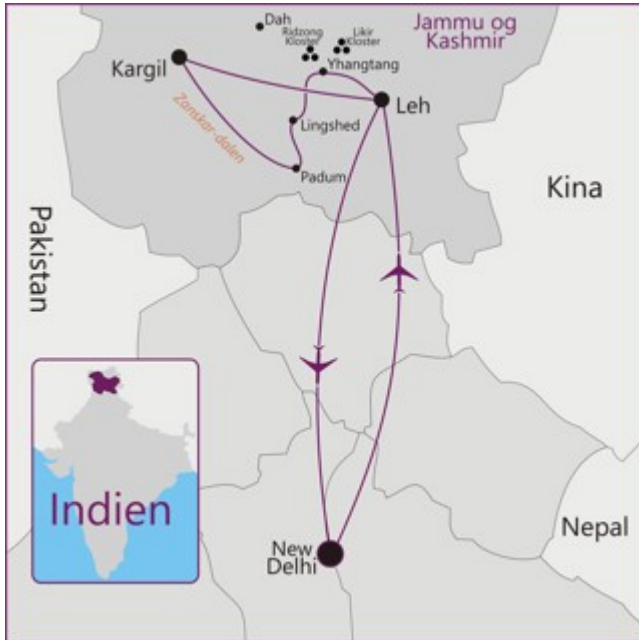


## **Kultur og vandring i Ladakh og Zaskar**

Buddhistisk kultur og vild natur i Himalaya

## Kultur og vandring i Ladakh og Zanskar

Tag med på en ægte ekspedition dybt ind i Himalaya-bjergene i Indien uden at gå på kompromis med komforten. På denne rejse besøger vi fjerntliggende buddhistiske klostre og oplever hverdagen i små landsbyer, hvor turister er en sjældenhed.



### 5 gode grunde til at rejse til Ladakh og Zanskar med Viktors Farmor:

- Udforsk meget fjerntliggende egne af Indisk Himalaya
- Bo i komfortable teltlejr, der flyttes til tre forskellige lokaliteter
- Vandr gennem rå bjerglandskaber til sjældent besøgte landsbyer
- Oplev storslåede buddhistiske klostre, hvor nogle er over 1000 år gamle
- Besøg aryan-folket, der normalt holder sig for sig selv

## Dagsprogram

### Dag 1 Afrejse fra Danmark

Fra København flyver vi mod Indien.

*OBS. På rejsen 09. juli 2025 ankommer vi til Delhi sent denne dag, hvor vi indlogeres på hotel for natten. På rejsen 06. august ankommer vi om morgenen på dag 2.*

### Dag 2 Byrundtur i Delhi

Vi ankommer til Delhi først på dagen. Her bliver vi hentet i lufthavnen og kørt til vores hotel, hvor morgenmaden venter. Dernæst er der mulighed for at slappe lidt af, inden vi kigger nærmere på den hektiske storby.

Vi starter i Delhis gamle bydel, der er en sand labyrint af travle gader, små butikker og en konstant trafik af fodgængere, rickshaws, scootere og biler. Måske med en hellig ko eller to for at tilføje lidt ekstra eksotisk kolorit. I hjertet af den gamle bydel ligger byens store fredagsmoské, der er Indiens største. Moskéen er et pragteksemplar på mogulernes islamiske arkitektur, og der er ofte en del mennesker i den store bygning.

Vi fortsætter i rickshaws dybere ind i labyrinten af små bazargader, hvor hverdagslivet udfolder sig overalt omkring os. Folk handler i de små boder, unger i nystrøgne skoleuniformer er på vej fra skole, og duften af karry og friskbagte chapati-brød strømmer ud fra de mange små restauranter og blander sig med støvet, larmen og osen fra bilerne.

Vi passerer Det Røde Fort (udefra), hvorfra landet i sin tid blev regeret, og fortsætter til Raj Ghat, hvor Mahatma Gandhi blev kremeret. I dag er området en lille park. Herfra sætter vi kurs tilbage til hotellet, hvor aftenen er fri til at slappe af og nyde Delhi på egen hånd.

*Måltider: Morgenmad og aftensmad*

Overnatning: Dehli (ca. 250 meter over havet)

### Dag 3 Med fly til Ladakh

Er vejret klart denne morgen, kan vi se frem til en forrygende flot flyvetur til byen Leh højt oppe i de indiske Himalayabjerge. Gradvist afløses de flade sletter omkring Delhi af grønklædte bakker, der længere mod nord må give efter for Himalayas sneklædte bjergtoppe og rå stenørken. Vi lander i Lehs lille lufthavn ved siden af Indusfloden. Under indflyvningen får vi måske et blik af Spituk-klosteret, der tydeligt indikerer, at vi nu lander i en buddhistisk verden med dybe tibetanske rødder.

Fra lufthavnen er det kun en kort køretur til vores hotel i Leh. Resten af dagen er fri til at slappe af på hotellets terrasse, mens vi vænner os til den tynde luft i 3.500 meters højde. Dette er vigtigt, så vi er bedst muligt rustet til de kommende dages oplevelser. De, der har lyst, kan også gå en lille tur i Leh, der er et hyggeligt bekendtskab.

*Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad*

Overnatning: Leh (ca. 3.500 meter over havet)

### Dag 4 Tibetanske klostre omkring Leh

Dagen starter med en solid lokal morgenmad, hvorefter vi udforsker to af de storslåede tibetanske klostre, der ligger spredt ud i de rå landskaber omkring Leh. Undervejs oplever vi den særlige arkitektur, der er tæt knyttet til den tibetanske buddhisme. Vi møder naturligvis også munkene, der bor og studerer i klostrene, og vi får et indblik i en verden, der på mange måder ikke har ændret sig meget gennem århundreder. Turen giver også et første indtryk af de landskaber, vi kommer til at udforske de kommende dage, og den giver os endnu en dag til at vænne os til højderne, inden vandreskoene snøres.

Vi besøger først klosteret Hemis, der er blandt de største helligdomme i Ladakh. Klosteret Tikse er lidt mindre, men det har en dramatisk beliggenhed og en storslået to etager høj Buddha-statue i bedesalen.

Tilbage i Leh går vi en tur gennem bazaren, hvor små butikker og boder falbyder dagligdagens

fornødenheder side om side med souvenirs og religiøse effekter. Vi passer butikker med krydderier og tørrede frugter. Andre steder sælges bøger og kort, mens endnu andre boder lokker med friske grønsager fra markerne omkring byen. Leh er desuden kendt for sine bagerier, så der er gode muligheder for at købe kager med på vej tilbage til hotellet.

*Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad*

Overnatning: Leh (ca. 3.500 meter over havet)

## Dag 5 Fantastiske vægmalerier i Alchi

Vi forlader Leh fra morgenstunden, og inden længe er vi omgivet af Himalayas rå højlandsørken. Vejen fører os langs Indus-floden forbi små, traditionelle landsbyer og gamle vejrbidte klostre i den typiske tibetanske stil.

Vi er fremme i Alchi midt på dagen, hvor vi indlogeres på vores hotel for natten. Om eftermiddagen kigger vi os lidt omkring og får de første indtryk af landsbylivet i Ladakh. Men det absolutte højdepunkt i denne lille, afsidesliggende landsbyer gemmer sig i byens kloster. Udefra ser bygningerne ikke ud af meget. Men inde bag de tykke, hvidkalkede mure gemmer sig en sand kunstschat. Det tager lidt tid, før øjnene vænner sig til mørket, men snart begynder farverige figurer og smukke billeder at tone frem af mørket. Vægmalerierne her er nogle af de ældste bevarede religiøse vægmalerier i Himalaya, og man vurderer, at de er op mod 1.000 år gamle. Måske endda endnu ældre. De fleste malerier har religiøse motiver, mens andre fortæller historier om fortidens konger.

Ud på eftermiddagen går vi en lille tur på ca. 2 timer i området omkring landsbyen, inden vi afslutter dagen med middag og afslapning i Alchi.

Dagens vandretur: ca. 2 timer.

*Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad.*

Overnatning: Alchi (3.100 meter over havet)

## Dag 6 Likir-klosteret og teltlejren ved Yangthang

Vi tager afsked med Alchi efter morgenmaden og kører til Sham-dalen, hvor turens første rigtige vandreture venter.

Vores første mål er dog det spektakulære kloster Likir. Klosteret ligger godt gemt mellem bjergene og består af mange hvidkalkede bygninger spredt ud over en lille bakke. Den vigtigste helligdom er øverst på bakken. Men den mest iøjnefaldende helligdom er uden tvivl den enorme guldmalede Buddha-statue, der står ved siden af. Statuen er mere end 3 etager høj, så den kan ses langvejs fra.

Fra klosteret fortsætter vi til fods dybere ind mellem bjergene til landsbyen Yangthang. Turen tager os over flere små bjergpas, inden vi ankommer til vores lejr ved landsbyen. Lejren er allerede stillet op og består af 8 store og komfortable telte med tykke luftmadrasser på jorden og oppustelige hovedpuder. Derudover består lejren af et fællesområde, hvor måltiderne indtages, samt et toilettelt. Lejrens kok og hjælpere sørger for alt det praktiske. Så vi skal bare nyde de skønne omgivelser og muligheden for at bo komfortabelt midt i naturen.

Ud på eftermiddagen kigger vi nærmere på området. Yangthang ligger smukt omgivet af vilde bjerge. Men selv i disse rå og ubarmhjertige landskaber har de hårdt arbejdende bønder formået at forvandle stenørkenen til grønne marker og lunde med abrikostræer. Det er ikke en landsby, hvor der kommer mange turister, så vi vil sandsynligvis blive budt velkommen med nysgerrighed af de lokale.

Dagens vandreture: ca. 4-5 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Yhangtang (ca. 3.680 meter over havet)

## Dag 7 Vandretur til Ridzong-klosteret og afsides gårde

Nu har vi vænnet os så meget til den tynde luft, at vi kan snøre vandreskoene og begive os ud på en længere vandretur. Fra teltlejren følger vi en sti ned gennem dalen, der tager os forbi traditionelle landsbyhuse langs floden. Vi fortsætter gennem en kløft, hvor frugttræer forsyner landsbyen med æbler og abrikoser. Det tager omkring en time at gå gennem kløften til en jordvej, som vi følger gennem endnu en kløft. Efter omkring en halv times tid dukker de hvidmalede bygninger i Ridzong-klosteret op forude.

Ridzong er et klassisk eksempel på de afsidesliggende buddhistiske klostre, der ligger spredt ud i Himalayas landskaber. Ofte på de mest utilgængelige steder. Men trods den afsides beliggenhed er klosteret hjem for omkring 100 munke, der netop er søgt til dette fjerne sted for at kunne studere de hellige skrifter og meditere i fred. Vi er velkomne til at kigge os omkring, og vi besøger både den smukke bedesal og prøver at få et kig ind i klosterets køkken.

Efter besøget i klosteret spiser vi frokost. Dernæst går turen tilbage til lejren, hvor vi ankommer sidst på dagen. Aftenen er fri til at slappe af og hvile benene. Er vejret klart, belønnes vi med en flot, klar stjernehimmel.

Dagens vandretur: 5-6 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Yangthang

## Dag 8 Besøg hos aryan-stammen

Vi nyder morgenmaden omgivet af Himalayas vilde natur, inden vi sætter os til rette i bilerne og kører mod landsbyen Dah. Det er en flot tur gennem vilde landskaber med forrevne klipper, afsides landsbyhuse og små frugthaver, der lyser op i de gule landskaber. Fra Khaltse fortsætter vi ad en bjergvej, der nogle steder er i fin stand og andre steder er en hullet jordvej. Vi ankommer til Dah ud på eftermiddagen, hvor vi indlogeres i en teltlejr

bestående af store safaritelte med rigtige senge og gode faciliteter.

Dernæst er det tid at besøge landsbyen. Her har vi mulighed for at møde en af Ladakhs etniske minoriteter; aryan-folket. Legender fortæller, at aryan-folket kom hertil med Alexander den Stores felttog i 320'erne f.Kr. De bosatte sig i området og har siden ønsket at passe sig selv. Den dag i dag lever de et ganske isoleret liv, og de har ikke meget med de øvrige folk i Ladakh at gøre. Vi er dog velkomne i landsbyen, hvor vi får et indtryk af aryan-folkets kultur samt ikke mindst livet i dette dybt afsidesliggende hjørne af Himalaya. Efter besøget i landsbyen vender vi tilbage til teltlejren, hvor vi overnattet.

Dagens vandretur: En kort gåtur i og omkring landsbyen Dah.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Dha Nu Aryan Valley (ca. 2.700 meters højde)

## Dag 9 Landsbyliv i Lingshed

Vi forlader aryan-folket og kører ad jordvejen tilbage til Khaltse, der ligger på hovedvejen. Fra Khaltse fortsætter vi via Wanla til den afsidesliggende landsby Lingshed i grænselandet mellem Ladakh og Zanskar, hvor vores lejr er blevet sat op. Det er ikke nogen lang tur til Lingshed, men pga. vejens beskaffenhed tager køreturen det meste af dagen.

Vel fremme bruger vi resten af eftermiddagen på at udforske landsbyen og nærområdet. Man mener, at mennesker har boet i dette område i mindst 1.000 år. Oprindeligt blev der sandsynligvis drevet jagt her, men senere slog munke sig ned og byggede det lokale kloster. Nogle kilder mener, at klosteret er omkring 1.000 år gammel. Det kan man sagtens forestille sig, når man ser de hvidkalkede klosterbygninger, der ligger op ad en bjergside over landsbyen. Vi besøger naturligvis klosteret og kigger os om i landsbyen, hvor indbyggerne lever af at dyrke de omkringliggende marker. Natten

tilbringes i vores lejr.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Lingshed (ca. 4.050 meter over havet)

## **Dag 10 Birmi La-passet og vandretur til Ornachu-floden**

Det er atter tid at snøre vandreskoene og forberede sig på store naturoplevelser. Vi starter med at køre et stykke op ad Birmi La-passet. Vi kører ikke helt op, men vi kan tydeligt se stupaen, der markerer toppen i 4.965 meters højde. Her forlader vi bilerne og fortsætter til fods. Turen fører os først nedad gennem dale og langs mindre floder, til vi når en smal dal med pilebuske. Efter omkring 3 timers vandring når vi til Omachu-floden og et område kendt som Lingshed Sumdo. Her spiser vi frokosten, inden vi vandrer tilbage mod Barmi La-passet, hvor bilerne venter på os. Tilbage i lejren kan vi hvile benene over endnu en middag, mens natten sænker sig over bjergene omkring os.

Dagens vandretur: ca. 6-7 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Lingshed (ca. 4.050 meter over havet)

## **Dag 11 Skolebesøg og Padum i Zanskar**

Efter morgenmaden er det tid at sige farvel til Lingshed og begive os dybere ind i Zanskar-regionen. Men inden da kigger vi forbi den lokale skole. Der er langt mellem skolerne herude, så mange af eleverne kommer fra omkringliggende landsbyer for at gå i skole her.

Efter skolebesøget kører vi de små 100 kilometer til Padum-dalen i hjertet af Zanskar. Turen tager en del timer. Men landskaberne er vilde og storslåede, så det er bare at læne sig tilbage og nyde udsigterne. Dagens mål er den lille regionshovedstad Padum, hvor ikke meget synes at have ændret sig i årtier. Vi overnatter på hotel i Padum, så der er god tid til at gå en lille aftentur

ned til det lokale marked.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Padum (ca. 3.650 meter over havet)

## **Dag 12 Landsbyen Chah og vandretur til Purni**

Vi forlader Padum fra morgenstunden og sætter kurs mod landsbyen Chah. På vejen besøger vi to af Zanskars mest prominente klostre. Bardan-klosteret fra det 17. århundrede er indviet til den buddhistiske sekt dugpa-kargyud og har rødder i den tibetanske buddhisme. Det var et af de første klostre, der blev etableret i Zanskar. Klosteret ligger spektakulært på en klippekold og ligner lige så meget en fæstning som et kloster. Herfra er der kun 3 kilometer til klosteret Mune, der hører under gelugpa-ordenen. Her gør vi også stop, inden vi fortsætter til landsbyen Chah.

I Chah skifter vi bilerne ud med vandrestøvlerne, og begiver os ud på en afslappet gåtur ad en god vej mod Purni. Efter omkring to timer ankommer vi til Purni, hvor lejren er genopført og klar til at tage imod os.

Dagens vandretur: ca. 2 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Purni (ca. 3.950 meter over havet)

## **Dag 13 Vandretur til Phugtal-klosteret**

Med sin dramatiske beliggenhed på en øjensynlig lodret bjergside er Phugtal uden tvivl det mest fotogene og berømte buddhistiske kloster i Zanskar. Men det er også et af de sværest tilgængelige. Ingen større veje fører til klosteret, så det kan kun nås til fods. Det er unikt i disse tider, hvor veje fører til alle andre klostre i Ladakh og Zanskar. Men ikke Phugtal, som vi vandrer til i dag.

Fra lejren fører stien os først langs den sydlige bred af Tsarap Chu – også kendt som Lungnak-floden. Vi passerer over en bro til den nordlige bred, og inden længe får vi de første blikke af klosteret på klippesiderne forude. Klosteret er bygget omkring

en stor hule, hvor munke i sin tid træk sig tilbage for at meditere. Ikke mange vesterlændinge fandt vej hertil. Men det fortælles dog, at en ungarsk historiker ved navn Csoma de Koros overvintrede i Phugtal-klosteret i 1825, mens han oversatte de buddhistiske tekster til engelsk. Efter besøget i klosteret går vi tilbage til lejren i Purni. Det er vores sidste nat i lejren, så det er med at nyde freden og roen, inden vi vender tilbage til bylivet i morgen.

Dagens vandretur: ca. 6 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Purni (ca. 3.950 meter over havet)

## **Dag 14 Buddhistiske klostre omkring Padum**

Fra morgenstunden kører vi tilbage til Padum. Her indlogeres vi på vores hotel, hvorefter vi kigger nærmere på området omkring Padum. Første stop er Karsha-klosteret, der er det største og vigtigste kloster i området. Det er også et meget gammelt kloster, hvilket ses i de meget gamle stenudskæringer nær templet. Også flere af tempelbygningen har ligget her i mange generationer. Den ældste bygning er viet til Avalokiteshvara og huser vægmalerier fra omkring samme periode, som dem vi så i Alchi.

Endnu ældre er det nærliggende kloster Sani, der kan spore sin historie tilbage til 2. århundrede efter vores tidsregning. Klosteret er viet til den tibetanske gren af buddhismen, og det adskiller sig fra andre lokale klostre ved at være bygget på et fladt stykke jord og ikke en bjergside.

Vi vandrer tilbage til Padum. Det er en flot tur, der fører os både ad vejen og ad mindre stier gennem de dramatiske landskaber. Turen tager 3-4 timer og en god del af ruten går ned ad bakke.

Dagens vandring: 3-4 timer.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Padum (ca. 3.650 meter over havet)

## **Dag 15 Via bjergpas, gletsjere og Rangdum til Kargil**

Endnu en flot køretur venter, når vi forlader Padum med kurs mod Kargil. Turen tager det meste af dagen, men der er flere spændende stop på vejen. Første stop er Rangdum-klosteret, der ligger på toppen af en lille bakke i 4031 meters højde. Vi fortsætter opad til Penzila-passet i 4.200 meters højde, hvorfra der er en flot udsigt over de rå landskaber. Med held får vi måske øje på nogle af de hyrder, der holder til i området. Vi passerer i hvert fald nogle af de hytter, de holder til i, og vi kigger os lidt omkring i landsbyen Rangdum.

Turen fører os videre ind i Suru-dalen, hvor vi trakteres med udsigter mod de store bjerge Nun og Kun. Vi kan også se flere gletsjere på ruten. Deriblandt den længste gletsjer i området; Dragdrung.

Ud på dagen ankommer vi til Kargil, der er den næststørste by i Ladakh efter Leh. Her indlogeres vi på vores hotel for natten.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Kargil (ca. 2.676 meter over havet)

## **Dag 16 Via Lamayuru til Leh**

Efter mange dage på små bjergveje og afsides vandrestier, kan vi i dag nyde godt af den udmærkede hovedvej fra Kargil tilbage til Leh. På vejen gør vi stop flere steder. Blandt andet ved Mulbekh, hvor en 9 meter høj statue af Buddha er hugget ind i klipperne. Forskere er uenige om, hvor gammel statuen er. Nogle mener, at den stammer fra de første århundreder e.Kr. Andre daterer den til det 8. århundrede. At statuen er et imponerende eksempel på buddhistisk klippekunst er de fleste dog enige om.

Imponerende er også vores næste stop; Lamayuru. Med sin beliggenhed spredt ud over forrevne klipper med høje bjerge i baggrunden er klosteret uden tvivl blandt de mest fotogene i hele Ladakh. Omkring 150 munke bor fast i klosteret, der blandt andet byder på smukke vægmalerier i den centrale

bedesal. Herfra kører vi tilbage til Leh, hvor vi overnatter på hotel.

*Måltider: Morgenmad, madpakker og aftensmad*

Overnatning: Leh (ca. 3.500 meter over havet)

## **Dag 17 Med fly til Delhi**

Efter morgenmaden kører vi til lufthavnen, hvor flyet mod Delhi venter. Vel ankommet i hovedstaden bliver vi kørt til et godt hotel, hvorefter resten af dagen er fri til at udforske Delhi på egen hånd eller nyde poolen og de øvrige faciliteter på hotellet.

Det kunne være en gåtur mellem New Delhis regeringsbygninger, eller afslapning i Lodi Gardens, der er et af Delhis mest fredfyldte åndehuller. Humayuns grav med sin klassiske muslimske have er også et besøg værd. Det samme er nationalmuseet og den gamle moské Qutab Minar. Eller måske trækker shopping og caféliv ved Connaught Place mere. Mulighederne er mange, og rejselederen kommer gerne med forslag.

*Måltider: Morgenmad*

Overnatning: Delhi (ca. 250 meter over havet)

## **Dag 18 Delhi på egen hånd**

Dagen er fri til at udforske Indiens pulserende hovedstad på egen hånd. Mulighederne er mange, og rejselederen hjælper gerne med forslag. Vi mødes igen om aftenen for at spise afskedsmiddag sammen.

*Måltider: Morgenmad og aftensmad*

Overnatning: Delhi (ca. 250 meter over havet)

## **Dag 19 Hjemrejse**

Når tid er, bliver vi hentet på hotellet og kørt til lufthavnen, hvor hjemrejsen starter. Vi ankommer til Danmark senere samme dag.

*Måltider: Mad på flyet.*



## Information om rejsen

### Prisen inkluderer

- Fly København – Delhi t/r
- Fly Delhi – Leh t/r
- 11 nætter på gode hoteller og 6 nætter i komfortabel teltlejr
- **Helpension** i Ladakh og Zanskar. Halvpension i Delhi dag 2 og 18 og kvartpension i Delhi dag 17.
- Al transport i komfortable køretøjer ifølge program
- Alle entréer, vandreture og udflugter nævnt i programmet
- Engelsktalende lokal guide
- Kok og hjælpere i teltlejren
- Dansk rejseleder
- Alle skatter og afgifter
- Drikkepenge til guider, hjælpere og chauffører (ca. 760 kr.)

[Ingen hokus pokus: se vores prispolitik her](#)

### Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Fra 3,990 kr.)
- Visum. E-visa over nettet koster p.t. 25USD (Visumansøgning lavet af Viktors Farmor koster 1250 kr. plus de 25USD for selve visummet)
- Rejse- og afbestillingsforsikring
- Afrejse fra Billund/Aalborg på forespørgsel og mod tillæg fra 950 DKK

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

### Vigtig information

Enkeltværelse er kun mulig på hotellerne. Ikke de 6 dage i teltlejrene. Her deles vi om de 8 twin-telte. Rejsen er en vandreferie med en sværhedsgrad på 3 støvler (ud af 4). Det vil sige, at man skal være godt gående og i form for at få det fulde udbytte af rejsen. De længste vandreture tager typisk 6-7 timer ad stenede og ujævne stier. Vandreturene foregår i højden, hvilket kræver mere fysisk end i Danmark. Men der er ikke voldsomme stigninger, farlige stier med langt ned eller tekniske sektioner, der kræver særlig erfaring.

## Datoer og priser

<b>Dato</b>	<b>Pris</b>	<b>Rejseleder</b>
09. July - 27. July 2025	29,990.000 kr.	Malene Lykkebo
06. August - 24. August 2025	28,990.000 kr.	Lissi Bagge

**Dette dokument er genereret den 4/2/2025**

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid [www.viktorsfarmor.dk](http://www.viktorsfarmor.dk) for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

***Viktors Farmor***  
WORLDWIDE EXPEDITIONS