



## Sikkim: Kultur- und Naturerlebnisse im Himalaya

Individuelle Kulturreise mit leichten Wanderungen in Sikkim

Das ehemalige Königreich Sikkim, das tief im buddhistischen Glauben verwurzelt ist, begeistert durch seine Vielfalt an Sehenswürdigkeiten und einer reichen Flora und Fauna. Während der Norden wild zerklüftet und völlig abgeschieden ist, dominieren im Westen, Süden und Osten terrassierte Reisfelder und saftig-grüne subtropische Wälder mit vielen Orchideen. Kleine hinduistische Tempel und buddhistische Klöster aus tibetischem Erbe zieren zahlreiche idyllische Anhöhen und bunte im Wind flatternde Gebetsfahnen säumen die Strassenränder, Flussufer und Berghänge. Diese Vielfalt gepaart mit der herzlichen Gastfreundschaft der Bevölkerung wird Ihre Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

### AUF EINEN BLICK

 14 Tage

 ab CHF 2'800.-

 Natur & Kultur aktiv

 Individualreise

 Englischsprechende Reiseleitung

-  • Übernachtungen bei Familien in traditionellen Dörfern
- Tageswanderungen zu Klöstern und durch imposante Landschaften
- Buddhistische Alltagskultur
- Koloniales Flair und Teegärten in Darjeeling
- Grandiose Ausblicke auf die gewaltigen Berge der Himalaya-Kette

## Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.  
Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

## Reiseprogramm

### 1. Tag: Flug nach Bagdogra (-)

Ankunft am Flughafen Bagdogra. Ihre Fahrt von Bagdogra nach Sikkim führt zuerst durch das Flachland, Sie durchqueren dann ein dichtes Waldgebiet und überqueren den Tista-Fluss, dessen Ursprung im Grenzgebiet zu Tibet in Nordsikkim liegt. Es folgt eine abwechslungsreiche Fahrt vorbei an terrassierten Reisfeldern und saftig-grünen, subtropischen Wäldern. Sie passieren winzige Weiler, geschäftige Orte und menschenleere, nur von Affengemeinschaften bewohnten Dschungel, bis Sie die am Hang gebaute Stadt Gangtok erreichen. Es ist dies die Hauptstadt von Sikkim.

*Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 m)*

*Fahrzeit ca. 5 Std.*

### 2. Tag: Gangtok - Hauptstadt von Sikkim (F/-/-)

Nach der langen Reise gehen Sie den heutigen Tag gemütlich an. Zu Fuss machen Sie sich auf zum Bazar von Gangtok. Sie geniessen das Treiben und vielleicht schliessen Sie sogar den einen oder anderen Handel ab. Im Institut für Tibetologie gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thangkas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Von da geht es weiter zum Do-Drul-Chörten. Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelehrt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich.

*Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 m)*

*Fahrzeit ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 1.5 Std.*

### 3. Tag: Ausflug zum Tsomgo-See (F/-/-)

Heute machen Sie einen Ausflug zum Tsomgo-See. In einer rund zweistündigen Fahrt erreichen Sie den heiligen Tsomgo-See «Quelle des Wassers», der nur 5 km Luftlinie von der tibetischen Grenze auf dem Weg zum Nathula-Pass liegt. Während der kurvenreichen Fahrt durchqueren Sie verschiedene Vegetationszonen von saftig-grün über karg-alpin. Ist der Gletschersee erreicht, bietet sich die Gelegenheit einen Yak-Ritt dem Seeufer entlang auszuprobieren (optional) oder auf einen nah gelegenen Bergkamm bis auf knapp 4000 m aufzusteigen (ca. 1 Std. pro Weg). Der Aufstieg wird bei gutem Wetter mit einer prächtigen Panoramasicht auf den Kangchendzönga (8543 m) und auf das Grenzgebiet zu Tibet belohnt. Es werden gutes und festes Schuhwerk, warme Kleidung und evtl. Wanderstöcke benötigt. Gegen Abend fahren Sie zurück nach Gangtok und weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek.

*Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 m)*

*Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std. / Wanderzeit ca. 1.5 bis 3 Std.*

### 4. Tag: Ureinwohner, Schamanen und Öko-Landwirtschaft (F/-/-)

Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind Sie beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen Sie eine Zeremonie miterleben. Die Dorfbewohner leben zum Teil von der Landwirtschaft und da werden Sie Spannendes über die Feldarbeit und den Ackerbau erfahren. Es ist eindrücklich zu sehen, mit was für einfachen Mitteln im Himalaya teils noch gearbeitet wird. Am Nachmittag besichtigen Sie das Kloster «Lingdum Zurman Kharwang». Im Innern des farbenprächtigen Komplexes erzählen die Wandmalereien von wichtigen Ereignissen im

Leben des Buddhas. Das weltoffene Kloster unterhält auch eine aktive Mönchsschule. Oft kann man die jungen Mönche beim Auswendiglernen des tibetischen Alphabets oder beim Rezitieren von Mantras (kraftvollen Gebeten) antreffen.

*Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 m)*

*Fahrzeit ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 1 bis 2 Std.*

### **5. Tag: Altes Kloster, grüner Teegarten und zu Gast bei einer einheimischen Familie (F/-/A)**

Von 1959 bis 1981 lebte hier seine Heiligkeit, der 16. Karmapa, Oberhaupt des Kagyu-Ordens des Tibetischen Buddhismus. Nachdem er aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet nach Sikkim geflohen war, erhielt er vom König von Sikkim Asyl, Land und Unterstützung im Bau des neuen Klosters von Rumtek. Sein Heimatkloster in Tsurphu in Tibet diente als Vorlage. Das Kloster war zu Lebzeiten des 16. Karmapas ein wichtiger Pilgerort für tibetische Buddhisten. Folgt man der mit Gebetsfahnen gesäumten Strasse, kommt man zum ursprünglichen alten Kloster von Rumtek aus dem Jahr 1734. Es strahlt eine wunderbare Ruhe aus und liegt auf einem Berggrat mit fantastischer Aussicht auf die Hügel und Felder von Martam. Anschliessend führt Sie eine abwechslungsreiche Fahrt zuerst zu den grössten Teegärten Sikkims. Der Teegarten Temi ist für seinen hervorragenden, biologisch angebauten Tee bekannt und gilt unter Kennern als Geheimtipp. Am Abend erreichen Sie ein typisches Bhutia-Dorf. Hier sind Sie zu Gast im Hause einer Familie und tauchen so ein in die Kultur der ursprünglich aus Tibet stammenden Bhutia-Sikkimesen. Den Abend lassen Sie mit einem traditionellen Bhutia-Abendessen in der einfachen Küche Ihrer Gastfamilie und anschliessend am Lagerfeuer bei einer kleinen kulturellen Darbietung ausklingen.

*Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kewzing (1550 m)*

*Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std. / Wanderzeit ca. 1 bis 2 Std.*

### **6. Tag: Wanderung durch die Felder (F/-/-)**

Eine schöne Wanderung bringt Sie vorbei an kleinen Dörfern und über Felder. Sie staunen, wie fruchtbar Sikkim ist und was hier alles angebaut werden kann. Ihr Ziel ist die heilige Höhle von Khangdusangpo, welche seit vielen Jahrhunderten als Meditationshöhle gebraucht wurde. Anschliessend fahren Sie nach Tashiding. Neben dem lokalen Kloster stehen mehrere Chörten. Schön sind auch die Gebetsmauern mit den kunstvoll in Stein gemeisselten Mantras. Yuksom ist heute nur noch ein Dorf, war aber einst die Hauptstadt von Sikkim. Von hier weg startet das populärste Trekking von Sikkim, welches auf den fast 5000 m hohen Goecha La-Pass nahe beim 8000er Kangchendzönga führt. Ganz so hoch hinauf gehen Sie nicht, auch wenn der Weg zum Dubdi-Kloster auf einer schönen Wanderung steil bergauf führt. Dubdi ist das älteste Kloster von Sikkim, welches 1701 gebaut wurde.

*Übernachtung im Gästehaus in Yuksom (1750 m)*

*Fahrzeit ca. 3 Std. / Wanderzeit ca. 2 Std.*

### **7. Tag: Sikkimesische Bio-Landwirtschaft (F/-/-)**

Heute haben Sie eine längere Wanderung vor und laufen direkt nach dem Frühstück los. Es gibt viel zu sehen in den Gärten rund um die einfachen Häuser, zwischen welchen Sie bergauf gehen. Im Frühling ist die Blütezeit und im Herbst die Erntezeit des Schwarzen Kardamom. Die eins bis zwei Meter hohen Pflanzen sind in ganz Sikkim weit verbreitet und bringen den lokalen Bauern ein wichtiges Einkommen. Ihr Weg führt Sie während gut zwei Stunden bergauf zu einem kleinen Dorf. Hier sind Sie bei einer lokalen Familie zu einem traditionellen Mittagessen eingeladen. Anschliessend zeigt Ihnen die Familie die terrassierten Plantagen an den steilen Hängen rund ums Haus. Neben viel Gemüse werden auch Wurzeln und Pflanzen angebaut, welche zur Herstellung von Medizin gebraucht wird. Die komplette Landwirtschaft in Sikkim ist biologisch und so wurde Sikkim Anfang 2016 zum «Organic State» erklärt. Kunstdünger, Pestizide oder Gentechnik sind per Gesetz verboten.

*Übernachtung im Gästehaus in Yuksom (1750 m)*

Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

### **8. Tag: Heiliger Wunschsee Khecheopalri (F/-/A)**

Sie besuchen heute Morgen den Krönungsort des ersten Königs von Sikkim. Ein kleiner Tempel und eine riesige Stupa künden den Ort der Reichsgründung an. Sie machen einen Spaziergang zum Norbugang-Chörten, an dem die Krönung des 1. Königs im Jahr 1642 stattfand. Auf Ihrem Weiterweg nach Pelling machen Sie eine schöne Wanderung, mehrheitlich bergauf zum heiligen, wunscherfüllenden Khecheopalri-See. Es geht vorbei an kleinen Dörfern, Terrassenfeldern und Plantagen, wo Kardamom angebaut wird. Der kleine, sagenumwobene See ist sowohl Buddhisten wie auch Hindus heilig. Vom Endpunkt her fahren Sie weiter durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit terrasierten Reisfeldern und abgelegenen Siedlungen zu einem sikkimesischen Gästehaus unterhalb von Pelling.

*Übernachtung im Gästehaus unterhalb von Pelling (1700 m)*

*Fahrzeit ca. 3 bis 4 Std. / Wanderzeit ca. 4 Std.*

### **9. Tag: Bergpanorama und Riesen-Statue (F/-/A)**

Bei schönem Wetter lohnt es sich heute früh aufzustehen und bereits vor dem Frühstück zum Nyingma-Kloster Sanga Chöling zu fahren. Sie geniessen von da nochmals eine sagenhaft schöne Aussicht zum Kangchendzönga und zu weiteren schneebedeckten Berggipfeln. Zu Fuss erreichen Sie vom Kloster her die im Herbst 2018 fertig gestellte Chenrezig-Statue. Der neu gebaute Komplex umfasst weiter einen Skywalk und im Innern der Statue eine Galerie. Mit einer Höhe von 41 m ist es die höchste der insgesamt drei grossen Statuen in Sikkim. Nach dem Frühstück im Gästehaus statten Sie dem bekannten Kloster Pemayangtse aus dem 18. Jahrhundert mit seiner einmalig geschnitzten Holz-Skulptur einen Besuch ab. Das Kloster war zu Königreichszeiten in die königliche Regierung eingebunden und spielte eine wichtige Rolle. Das Kloster Pemayangtse wird auch «Perfect Sublime Lotus» genannt, was «der allumfassende, vollkommene Lotus» bedeutet. Vom Kloster wandern Sie zu den Ruinen der vormaligen königlichen Festung Rabdentse.

*Übernachtung im Gästehaus unterhalb von Pelling (1700 m)*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderung ca. 2 Std.*

### **10. Tag: Rinchenpong (F/-/A)**

Ihre heutige Wanderung führt Sie durch einen dschungelähnlichen Wald. Sie kommen zu einem Dorf, welches von der Volksgruppe der Gurung bewohnt wird. Diese ist eine Volksgruppe, welche auch an etlichen Orten in Nepal zu finden ist. Die Region ist als sehr fruchtbar bekannt. Ihre Fahrt geht zum Dorf Dentam das unweit der Grenze zu Nepal liegt. Hier machen Sie Halt bei einer Käserei. Besichtigungen sind nicht möglich aber Sie können sich mit Amul-Lassies oder Gauda-Käse eindecken, sofern der Käserei-Laden geöffnet hat. Sie fahren weiter, vorbei an Dörfern, welche hauptsächlich von nepalesischen Volksgruppen bewohnt sind. Bei der Ortschaft Rinchenpong führt eine Naturstrasse den letzten Kilometer zu Ihrer Unterkunft, einem typischen Bhutia-Farmhouse.

*Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 m)*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 2 bis 3 Std.*

### **11. Tag: Wandertag in Rinchenpong (F/-/A)**

Heute entdecken Sie die ländliche Umgebung von Rinchenpong zu Fuss. Sie wandern zuerst durch einen Eichenwald auf einen nahegelegenen Hügel, wo sich ein einsames Kloster befindet und geniessen mit etwas Wetterglück auf 1900 m eine schöne Panoramasicht auf die umliegende Bergwelt und das Kangchendzönga-Massiv mit den Bergriesen Pandim, Kabru und Narsing. Später entdecken Sie die einsamen Weiler mit ihren traditionellen Lepcha-Häusern und erleben die ländliche naturnahe Lebensweise der Kleinbauern. Abends haben Sie die Möglichkeit im Dorfkloster den Abendzeremonien und Abendgebeten beizuwohnen.

*Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 m)*

*Wanderzeit ca. 4 bis 6 Std.*

**12. Tag: Darjeeling (F/-/-)**

Von Rinchenpong geht Ihre Reise weiter in die Region Darjeeling im Bundestaat Westbengalen. Auf einer abwechslungsreichen Fahrt verlassen Sie Sikkim und fahren zur «Teestadt» Darjeeling.

*Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 m)*

*Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std.*

**13. Tag: «Toy Train» und «Darjeeling Tee» (F/-/-)**

Bei gutem Wetter machen Sie sich früh am Morgen auf zum «Tiger Hill» (2590 m). Sie geniessen einen spektakulären Sonnenaufgang und eine fantastische Fernsicht bis zum Massiv des Kangchendzönga, dem dritthöchsten Berg der Welt. Bei schönem Wetter sieht man bis zum Mount Everest. Anschliessend fahren Sie mit dem berühmten «Toy Train», welcher vor über 120 Jahren gebaut wurde. Die Fahrt in dieser Schmalspurbahn ist ein spannendes Erlebnis. Nach dem Mittagessen besuchen Sie eine Teeplantage für welche Darjeeling so berühmt ist. Die Haupterntezeit ist März bis Oktober. Je nach dem ist im November noch reduzierter Betrieb, während den Wintermonaten wird kein Tee gepflückt.

*Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 m)*

*Fahrzeit Toy Train ca. 2 Std. / Fahrzeit ca. 2 bis 3 Std.*

**14. Tag: Rückreise nach Bagdogra (F/-/-)**

Heute Morgen fahren Sie nach Bagdogra, wo sich Ihr Kreis schliesst.

*Fahrzeit 3 bis 4 Std.*

Hinweis: F = Frühstück, A = Abendessen

**Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten**

## Reiseroute



## Im Preis inbegriffen

- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in einfachen Hotels und Gästehäusern und bei Gastfamilien im Doppelzimmer
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung (deutschsprechend auf Anfrage)
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Spezialbewilligung für Sikkim

## Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Bagdogra (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionaler Yakausflug am Tsomgo-See (Barzahlung vor Ort)
- Visum für Indien, ca. USD 43.- (Details zur Visaeinholung senden wir Ihnen zu)
- Trinkgelder

## Preise

- Richtpreis pro Person bei 2 Personen CHF 2'800.-
- Einzelzimmerzuschlag CHF 400.-

## Hinweise

Individualreise «Natur & Kultur aktiv» mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung (Deutsch auf Anfrage).

**Allgemeines zur Reise:** Während des Monsuns sind die Strassen in Sikkim oft von Erdbeben betroffen. Das Reisen auf zum Teil schlechten Strassen kann anstrengend sein. Nehmen Sie mindestens 3 Liter Flüssigkeit pro Tag in Form von Wasser und Tee zu sich. Da Plastikflaschen vielerorts verboten wurden, bitten wir Sie eine Trinkflasche mitzunehmen. Wir empfehlen die Mitnahme eines Seidenschlafsackes zum Gebrauch in den einfacheren Unterkünften.

**Wanderungen:** Die geplanten Wanderungen sind leicht und für jeden gesunden Gast mit durchschnittlicher Kondition zu bewältigen. Da keine mehrtägigen Wanderungen stattfinden, können Sie in der Regel selbst bestimmen, wie viel Sie an den entsprechenden Tagen gehen möchten. Auf den Wanderungen tragen Sie Ihren Tagesrucksack selbst.

**Klima:** Beste Reisezeit für klare Bergsicht sind die Monate Oktober, November, Februar und März

*Frühling – März bis Anfang Juni:* Der Frühling ist die beste Zeit, um Sikkims vielfältige Blumenpracht zu erleben. Dichte Wälder, farbig dank blühender Rhododendron- und Magnolien-Bäume, zieren die Berghänge und betören mit ihrem süssen Duft. Primeln, Orchideen und Bougainvillea haben Hochsaison. Die Landbevölkerung ist mit der Aussaat und dem Weiden beschäftigt.

*Sommer – Mitte Juni bis September:* Der Monsun beschert Sikkim heftige Niederschläge und hohe Luftfeuchtigkeit bei Temperaturen von 20 bis 30°C. Die terrassierten Reisfelder werden mit Wasser gefüllt und der Reis bildet Wurzeln. Der Norden wird vom Monsun eher verschont und entfaltet jetzt seine farbenprächtige alpine Flora.

*Herbst – Oktober bis Mitte Dezember:* Dies ist die beste Wanderzeit: Der Monsun ist vorbei, die Täler sind grün, der Himmel tiefblau. Die Bergsicht ist klar und meistens scheint die Sonne. Der Herbst ist Erntezeit und es finden viele farbenfrohe Feste zu religiösen Anlässen statt.

*Winter – Dezember bis März:* Milde Temperaturen und ein klarer Himmel sind ideale Voraussetzungen für das Wandern in tieferen Höhenlagen. Jetzt werden das sikkimische und das tibetische Neujahr gefeiert; religiöse Tänze und Bogenschiessen werden durchgeführt.

