

## Himalaya – Singletrails Moriri Lake

Über den höchsten und längsten Singletrail der Welt!

10. bis 30. Juli 2010

21 Tage

CHF 6190.-

Euro 4150.-

**Diese Tour im West-Himalaya bedeutet Biken in einer neuen Dimension! Aufgrund der aussergewöhnlichen Höhe und der abgelegenen Singletrails gehört die Tour zum Moririsee in Ladakh zu den spektakulärsten überhaupt. 5500 Meter hohe Pässe auf Trails zu fahren - ohne tagelange Trage- und Stosspassagen - ist einzigartig auf dieser Welt und für uns Biker Neuland. Wir werden die ersten Spuren in den Sand an der indisch-chinesischen Grenze legen. Gehen Sie mit uns einen Schritt in ein neues Zeitalter des Mountainbike-Sports.**

Um in diesen Höhen Sport zu betreiben, brauchen wir eine seriöse Akklimation. Am Ausgangsort unserer Singletrail-Tour wartet eine Pferdekawane auf uns, denn unser Gepäck wird von Pferden transportiert. Hier verlassen wir den besiedelten Teil von Ladakh, und Strassen werden wir für zehn Tage keine mehr sehen. Wir biken fortan auf Trekking- und Wanderpfaden. Zehn Pässe über 4600 Meter liegen vor uns. Auf gewissen Abschnitten bewegen wir uns für Stunden auf mehr als 5000 Metern. Unser persönlicher Everest dieser Tour wird auf 5450 m ü.M. liegen. Doch diese Erschwernisse werden mehr als aufgewogen mit der Schönheit der Wege und der Landschaft, dem Fahrspass und dem einmaligen Abenteuer.

Diese Reise verlangt mentale Stärke von Ihnen. Sie halten sich diszipliniert an unser striktes Akklimationsprogramm. Sie können Entbehrungen auf sich nehmen und sind mental äusserst belastbar.

Diese Tour im westlichen Himalaya ist Biken in einer anderen Dimension! Wenn Sie dieses Abenteuer erfolgreich bestanden haben, gehören Sie zu einem kleinen Kreis von Bikern, die in diesen aussergewöhnlichen Höhen grossartigste Singletrails gefahren sind. Willkommen im Zeitalter des High Altitude Mountainbiking!

### 1. Tag Linienflug Zürich-Delhi

Wir treffen uns in der Abflughalle Zürich zum gemeinsamen Einchecken des Gepäcks und starten zum ca. zehnstündigen Flug nach New Delhi.

### 2. Tag Inlandflug Delhi-Leh

Am frühen Morgen erreichen wir Leh. Der Flug ist schön, die klare Luft, die verschneiten, unendlichen Bergketten machen ihn zum Spektakulärsten der Welt. Es fällt niemandem leicht das Gepäck vom Förderband zu heben, wir müssen sofort um Atmen ringen, wir sind auf 3600 Metern über Meer. Die Aussicht ist überwältigend, wir sind in Ladakh! Den restlichen Tag werden wir in einem luxuriösen Hotel in Ruhe verbringen.

### 3. Tag Akklimation in Leh

Nach einem späten Start in den Tag beginnen wir mit leichten Aktivitäten wie einer Stadtbesichtigung. Unser Akklimationsprogramm lässt an diesem Tag noch nicht mehr zu. Am Nachmittag schauen wir einen Film über Ladakh und setzen unsere Bikes zusammen. Am Abend besichtigen wir mit dem Bike die Aussenbezirke von Leh mit den schönsten Klöstern und Aussichten.

### 4. Tag Einfahrtour/Akklimationstag in Leh

Nach einem leichten Frühstück machen wir uns bereit für eine lockere Einfahrtour. Zwischen den trocknen, braunen Bergen sind die grünen Felder des Indus-Tals ein Segen für die Augen. In den Dörfern treffen wir auf unglaublich freundliche Menschen. Mit uralten Mitteln arbeiten sie in den Feldern und ernten im kurzen Sommer die Lebensgrundlage für den langen Winter.

Wer sich schon genügend fit fühlt kann am Abend den ersten 4000er mit dem Bike fahren. Hoch über Leh geniessen wir das letzte Licht des Tages und fahren die ersten Singletrails im Himalaya.

### 5. Tag Leh-Nurla - Himis

Wir verlassen Leh am Morgen. Die Strassen sind sehr gut. Dieser Teil von Ladakh ist verhältnismässig gut besiedelt. Nach der lockeren Fahrt nach Nurla verlassen wir die Strasse und steuern in ein Seitental des Indus. Nach einigen Kilometern auf einer Naturstrasse warten die ersten Meter auf Singletrails und der erste Pass auf uns. Am Abend erreichen wir Himis (3700 m ü.M.).

### 6. Tag Himis - Likir

Die erste Nacht im Zelt war eine kleine Umstellung, aber unser Begleitteam macht diesen Anlass zum Erlebnis der Luxusklasse. Heute fahren wir bis zum Schluss des Babytreks und überqueren dabei drei Pässe. Was sich nach sehr viel anhört, ist eigentlich keine Anstrengung, wir sind noch immer in der Akklimationsphase und dürfen uns nicht an unsere Grenzen bringen. Von Likir fahren wir talaufwärts. Die Nacht verbringen wir auf knapp 4000 Meter.

BICI AktivFerien GmbH

Rainstrasse 35a 6314 Unterageri

Tel. +41(0)41750 26 65 Fax +41(0)41750 32 26

[www.bici.ch](http://www.bici.ch) [info@bici.ch](mailto:info@bici.ch)

- 7. Tag** **Beginn eigentliche Singletail-Strecke, ca. 40 km/800 Hm**  
Wir fahren die letzten Kilometer auf einer asphaltierten Strasse zum Ausgangsort von unserer eigentlichen Tour. Das Tal ist hier eng und schön, die Strasse wendet sich um rote und violette Felsen, entlang dem Verlauf eines ruhigen Flusses. Im Dorf angelangt geniessen wir den Abend. Die Sonne neigt sich über den sanften Hügeln der Region, kurz vor Sonnenuntergang treiben die Hirten ihr Yaks zurück ins Dorf.
- 8. Tag** **Ruhetag, Akklimatisations-Wanderung**  
Heute Morgen wurden wir von den Tieren geweckt, die an unseren Zelten vorbei in die Berge zogen. Wir werden es ihnen heute gleich tun. Wir besteigen einen der umliegenden Hügel, verbringen einige Stunden in der Höhe und schlafen erneut auf 4200 Meter im Dorf. Die Landschaft ist dominiert von lang gezogenen Bergen und flachen Tälern. Vielleicht gelingt es uns hier einige Trails zu fahren.
- 9. Tag** **Fahrt zum Camp 1, 15 km, 500 Hm, Schlafhöhe 4600 Meter ü. M.**  
Heute ist ein fantastischer Tag. Am frühen Morgen sind die Horsemen mit den Pferden angekommen. Sie beginnen die Ausrüstung und unser Gepäck aufzuladen. Nach einigen ersten Kontakten mit den Pferden und unseren neuen Begleitern machen wir uns auf den Weg. Von Dorf aus fahren wir ein flaches Tal hoch, die Trails hier sind leicht, in drei Stunden erreichen wir unser Ziel. Kurz nach der Bachüberquerung am Dorfrand sehen wir auch keine Zeichen von menschlicher Zivilisation mehr. Am Abend steigen wir erneut in die Höhe, geniessen die Aussicht auf die Gletscher und die unvergleichlich schöne Landschaft. Schlafhöhe 4600 Meter.
- 10. Tag** **Camp 1 - Camp 2, 20 km 1300 Hm Schlafhöhe 5000 Meter ü. M.**  
Nach einer langen Vorbereitung gehen wir heute auf den wohl extremsten Mountainbike –Tag unseres Lebens. Vom Camp fahren wir bis knapp unter die Passhöhe auf 5200 Metern, je nach Akklimatisationsstatus und Fitnesslevel werden einige bis zum Pass hoch fahren. Herrliche Höhentrails auf über 5000 Meter erwarten uns. Alleine an diesem Tag überqueren wir vier Pässe über 5000 Meter, doch nur der letzte ist eine wirkliche Herausforderung. Hier schieben wir für beinahe 40 Minuten. Die letzte Abfahrt hat sehr viel Flow, der Trail legt sich sanft an Hügel und trockne Bachbeete. Einige von uns messen Spitzengeschwindigkeiten von 50 km/h – so schnell hat sich hier oben noch nie etwas auf dem Boden bewegt!
- 11. Tag** **Camp 2 - Tso Kar, 20 km 160 Hm Schlafhöhe 4600 Meter ü. M.**  
Am heutigen Tag geht es nur bergab. Erst fahren wir wieder auf dem schnellen Flow- Trail, kurz darauf finden wir uns über eine weite, trockene Ebene in dessen Mitte ein türkisblauer See liegt. Der Kontrast könnte stärker nicht sein – weisse Schneeberge, braune Berge und blaues Wasser. Einige von uns verschwinden hinter dem nächsten Hügel, zurück bleibt nur eine Staubspur, die über dem Trail schwebt. Schlafhöhe 4600 Meter.
- 12. Tag** **Tso Kar - Camp 4, 17 km 500 Hm Schlafhöhe 4970 Meter ü. M.**  
Den schönen Zeltplatz am Ufer des Sees müssen wir leider verlassen. Erst fahren wir durch eine Ebene, die flach und sandig ist. Mitten in dieser Wüste treffen wir auf Kiangs, tibetische Wildesel. Schon von Kilometer Entfernung sehen wir den Pass, den wir heute überqueren. Der Aufstieg ist ausnahmslos fahrbar, auch wenn der eine oder andere von uns die Federgabel in die Tiefe versenkt, um einige letzte Zentimeter Vorteil heraus zu holen. Auf der Passhöhe haben wir schiessen wir einige fantastische Fotos mit der Ebene, dem See und dem blauesten Himmel, den wir je gesehen haben. Schlafhöhe 4970 Meter.
- 13. Tag** **Camp 4 - Camp 5, 17 km 700 Hm Schlafhöhe 51170 Meter ü. M.**  
Heute liegt unser längster Aufstieg vor uns, doch auch für diesen Pass brauchen wir nicht länger als eine Stunde. Nach einer weiteren sehr schnellen Abfahrt kommen wir in ein weites, einsames Tal. Hier sind oft Nomaden mit ihren Tieren anzutreffen. Für die verdiente Abendruhe müssen wir allerdings noch einen weiteren Pass überqueren. Schlafhöhe 5170 Meter.
- 14. Tag** **Camp 5 - Karzok, 18 km 250 Hm Schlafhöhe 4600 Meter ü. M.**  
Auf 5450 Meter über Meer erreichen wir unseren höchsten Pass und die längste Abfahrt. Der Downhill, der auf uns wartet, erinnert alle an eine klassische Abfahrt in den Alpen. Technisch schwierig, doch auf dem ganzen Weg fahrbar. Schlafhöhe 4600 Meter.
- 15. Tag** **Karzok - Camp 7, 30 km 130 Hm Schlafhöhe auf 4700 Meter ü. M.**  
Vom Dorf Karzok aus fahren wir für ca. 20 km neben einem tiefblauen See. Gegenüber dem See sehen wir das Massiv des Lungser Kangri, dessen Gletscher mächtig auf 6600 Meter thronen. Am Ende des Sees biegen wir in ein Seitental. Schlafhöhe 4700 Meter.

- 16. Tag**      **Camp 7 - Camp 8** 20 km 200Hm Schlafhöhe 4760 Meter ü. Meer  
Das wunderschöne Tal ist sehr flach und einfach fahrbar. Dies ist eine der schönsten Regionen von Ladakh, wir geniessen den „easy“ Tag. Schlafhöhe 4760 Meter.
- 17. Tag**      **Camp 8 - Camp 9** 22 km 250 Hm Schlafhöhe auf 4900 Meter ü. Meer  
Gemütlich fahren wir durch das weite Tal bergauf. Die Berge um uns sind mächtig, einige sind über 6200 Meter hoch. Gehen wir sparsam mit unserer Energie um, damit wir den morgigen, letzten Tag der Tour geniessen können. Schlafhöhe 4900 Meter.
- 18. Tag**      **Camp 9 - Pang - Leh (Jeep)** 30 km 200Hm  
Heute verbringen wir den letzten Tag auf Singletrails im Himalaya. Wir überqueren den 15. und letzten Pass unserer Tour. Von der Passhöhe aus sehen wir bis zur Hauptstrasse. Die letzten Meter auf den schönen Wegen geniessen wir in vollen Zügen. An der Hauptstrasse angekommen gratulieren wir uns zu Recht. Wir haben eine unglaubliche Tour geschafft!
- 19. Tag**      **Reservetag in Leh**  
In Leh bleibt uns genügend Zeit, um einige Souvenirs zu kaufen oder den Kardung La, den höchsten Strassenpass der Welt, zu befahren.
- 20. Tag**      **Inlandflug Leh-Delhi**  
Am frühen Morgen fliegen wir die spektakuläre Strecke über den Himalaya zurück nach Delhi.
- 21. Tag**      **Flug Delhi-Zürich**  
Kurz nach Mitternacht verlassen wir Indien und treffen am Morgen in Zürich ein.

(Programmänderung vorbehalten)

#### Strecke und Anforderungen

Konditionell:      anspruchsvoll  
Technisch:        mittel bis anspruchsvoll

Die etwa 400 km lange Strecke führt über 15 Pässe und ist einerseits eine grosse Anforderungen an die Ausdauer der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Andererseits setzen auch die Singletrails gutes Fahrkönnen voraus. Neben Kondition sind Anpassungsfähigkeit, Geduld und Unkompliziertheit gefragt. Unterwegs kann jede und jeder sein Tempo meist selber einteilen. Es bleibt genügend Zeit für Fotohalte und andere Pausen. Sämtliche der 15 Pässe sind auf Singletrails zu überqueren.

Die Auswirkungen der Höhe auf Körper und Geist darf man auf keinen Fall unterschätzen. 11 der 15 Pässe liegen über 4800 Meter ü. Meer. An gewissen Tagen bewegen wir uns für Stunden auf über 5200 Meter. In der Höhe verlieren wir Leistungsfähigkeit und unsere Regenerationszeit wird länger. Die Tour ist auf diese speziellen Gegebenheiten abgestimmt. Halten Sie sich darum an einige wichtige Regeln dieser Tour, die Ihnen unser Guide mitgeben wird. Die täglichen Etappenlängen variieren zwischen 15 und 40 Kilometern. In den 10 Tagen Vorbereitungszeit haben wir genügend Zeit unseren Körper auf die Anstrengung einzustellen und finden dabei auch auf Singletrails unseren Spass. In den Wochen vor der Reise ist ein regelmässiges Training notwendig. Da die Strecke viel Ausdauer verlangt, sollte man ab und zu über längere Distanzen trainieren. Tasten Sie sich vorher an die Grenzen Ihrer Fahrtechnik. Bedenken Sie, dass unser gesamtes Equipment mit den Pferden nachgetragen werden muss.

**Wichtig:** Stellen Sie das Gelingen der ganzen Expedition Ihren persönlichen Interessen voran. Ihre Unterstützung des Expeditionsleiters ist unabdingbare Voraussetzung für den Erfolg dieses Unternehmens.

#### Wetter und Klima

Die Himalaya-Kette weist auf einige hundert Kilometer Horizontaldistanz alle Klimazonen der Erde auf. Alle Gebiete hinter der Himalaya-Kette sind normalerweise vom Monsun nicht mehr betroffen. Tagsüber finden wir angenehme Temperaturen zum Biken, nachts kann es sehr kalt werden. Auf den hohen Pässen kann es bei schlechtem Wetter schon mal ein paar Schneeflocken geben.

Die Sonne ist enorm intensiv und bestimmt die Temperaturen. Am Tag kann es bis zu 35 Grad heiss werden, ein sehr starker Sonnenschutz ist sehr wichtig. Bei schlechtem Wetter, bei Wind oder Nacht können die Temperaturen auf minus 10 Grad fallen, gute Kleidung und ein guter Daunenschlafsack ist notwendig.

### **Bikes**

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Mountainbike nach Indien. Das Material ist auf solchen Touren ausserordentlichen Belastungen ausgesetzt. Das Mountainbike muss in einem top Zustand sein. Lassen Sie es vor der Reise von einem Fachhändler prüfen. Es ist sehr wichtig zu bedenken, dass Hightech Komponenten auch äusserst anfällig und oft schwierig zu reparieren sind. Je einfacher das Bike ausgestattet ist, desto einfacher können nötigenfalls Reparaturen vorgenommen werden.

### **Ersatzteile und Werkzeuge**

Wir führen eine sorgfältig, zusammengestellte Werkzeug- und Ersatzteilkiste mit uns. Jeder Teilnehmer erhält nach Eingang der Anmeldung unsere detaillierte Werkzeug- und Materialliste. Auf dieser Reise führen wir kein Notbike mit. Die Auswahl der Ersatzteile ist eingeschränkt.

### **Begleitpferde**

Da wir in sehr abgelegenen Gegenden ohne Fahrstrassen unterwegs sind und sämtliche Ausrüstung und auch das Essen mitgeführt werden muss, sind für uns Tragpferde unerlässlich. Es sind etwa 30 an der Zahl. Sollte jemand unterwegs Probleme haben, kann man notfalls auf ein Reitpferd umsteigen.

### **Begleitmannschaft**

Das Begleitteam ist die Seele unserer Reise. Ohne dieses Team wäre ein solches Abenteuer undenkbar. Sie kennen die Strecke und die besten Lagerplätze. Dank ihren guten Kontakten zur Indischen Armee passieren wir zahlreiche Kontrollposten ohne Probleme und Verzögerungen. Die Sprachkenntnisse unseres Teamchefs sind unterwegs eine grosse Hilfe bei der Verständigung mit den Einheimischen. Der Koch und seine Helfer, sorgen für eine äusserst ausgewogene Ernährung und sind auch unter erschwerten Bedingungen in der Lage, innert kürzester Zeit, ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu zaubern. Wenn Sie müde im Camp ankommen, stehen Ihre Zelte bereits und ein heisser Tee wartet auf Sie. Für die ganze Unternehmung benötigen wir ca. 30 Pferde, die unser ganzes Equipment schnell und flink zum nächsten Camp bringen. Etwa 4 Horsemen kümmern sich um die Pferde. Das aufgestellte Begleitteam trägt viel zu einem guten Gelingen der anspruchsvollen Reise bei.

### **Unser Service**

Wir halten Ihnen den Rücken frei, damit Sie sich aufs Biken konzentrieren können. Wir stellen Ihr Zelt auf und räumen diese auch wieder zusammen. Vor dem Frühstück erhalten Sie einen Tee und eine Schüssel warmes Wasser vor Ihr Zelt gestellt. Wir bieten einen Top Service und machen Ihren Aufenthalt im Himalaya so zu einem unvergesslichen Abenteuer.

### **Gruppengrösse**

Die Gruppengrösse beträgt 6-12 Personen

#### **Im Preis inbegriffen**

- Flug Zürich-Delhi-Zürich
- Inlandflug Delhi-Leh-Delhi
- Alle Flughafentaxen
- Alle Transfers
- Hotelübernachtungen im DZ in Delhi und Leh
- Zweierzelt mit Ausrüstung während der Biketour
- Vollpension
- Gepäcktransport mit Begleitfahrzeugen und Pferden
- Reitpferde für Notfälle
- Guide von BICI AktivFerien
- Lokale Guides, Köche und Begleitteam
- Technischer Support bei Pannen
- Alle Permits
- Umfangreicher Medikamentenkoffer
- Vorbereitungstreff (1 Tag)

#### **Im Preis nicht inbegriffen**

- Tischgetränke
- Kosten für Visum
- Kosten für Übergewicht beim Fluggepäck
- Kosten für Biketransport im Flugzeug
- fak. Trinkgelder

### **Teilnehmertreff**

Vor der Reise treffen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Info- und Kennenlernetreff mit einer kurzen Biketour. An diesem Treff geben wir alle wichtigen Details bekannt und beantworten offene Fragen. (Kost und Logis ist für dieses Treffen im Arrangement-Preis nicht inbegriffen). Das Datum des Treffs geben wir Ihnen rechtzeitig bekannt.

### **Expeditionsleiter**

Claude Balsiger

### **Reiseveranstalter**

BICI AktivFerien GmbH