



Indien - Wanderungen und Begegnungen im Kleinen Himalaya

Ursprüngliche Natur und Eintauchen in das kulturelle Indien

Entdecke die Schönheit des Westhimalaya-Gebirges mit einer geführten Frauenwanderung durch entlegene Dörfer und genieße atemberaubende Ausblicke und morgendliches Yoga. Erkunde die bizarre Region Kumaon mit herrlichen Ausblicken auf die Gipfel des Großen Himalaya. Und wandere durch einige der artenreichsten Wälder des westlichen Himalayas.

Programm

Leichtere Wanderungen führen zu abgelegenen Dörfern des Binsar Sanctuary & Supi Valley, durch Eichen-, Rhododendron- und Kiefernwälder. Eine Überlandfahrt bringt Euch in den Shivaliks zum Jim Corbett Nationalpark und in die heilige Stadt Rishikesh. Besichtigungen, Radtouren und Begegnungen mit Frauen aus den Dörfern runden das aussergewöhnliche Programm ab. Darüberhinaus gibt es an 4 Tagen Yoga am Morgen mit Sanjana. Sie ist von Beruf Anwältin, aber seit 10 Jahren leidenschaftliche Yogapraktizierende und eine erfahrene Yogalehrerin, die ihre fortgeschrittene Lehrerinnenausbildung in Kerala absolviert hat. Sie ist Mitglied der Yoga Alliance und einfach großartig.

Anforderung

Eine durchschnittliche Kondition und Trittsicherheit sind für diese Tour erforderlich. Jeden Tag wandert Ihr vier bis fünf Stunden zwischen den einzelnen Dörfern, über terrassierte Felder und Wälder. Kumaon befindet sich noch in der Entwicklung und die touristische Infrastruktur ist noch nicht sehr groß. Abenteuerlust und die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit, Gelassenheit und Einfachheit werden hier garantiert befriedigt.

Unterkünfte

Die Reise findet in Zweibettzimmern mit optionaler Unterbringung in Einzelzimmern statt, außer in den Dörfern Gaunap und Supi, wo die Unterbringung nur in Zweibettzimmern erfolgt. In Delhi übernachtet Ihr in einem 4* Hotel, die anderen Unterkünfte in Kumaon sind eine Mischung aus Dschungel-Unterkünften, britischen Bungalows und Eco-Lodges.

Intention

Entdeckungs- und Begegnungsreisen, Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



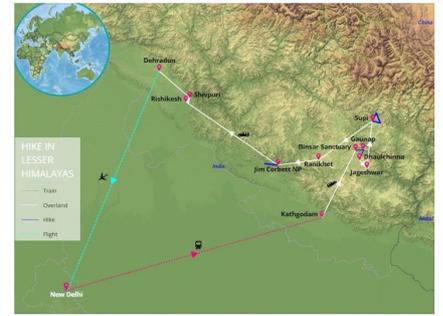
Wellness



Anforderung



Reiseroute



Das Besondere auf einen Blick

- ▶ Von Frauen geführte Wanderungen
- ▶ Artenreichste Wälder im westlichen Himalaya erkunden
- ▶ Wanderung zu selbstversorgenden Bergdörfern
- ▶ Begegnungen mit Frauen aus abgelegenen Dörfern
- ▶ Jageshwar-Tempel, eine einzigartige architektonische Tempelgruppe aus dem 7. Jahrhundert im Zedernwald
- ▶ Jim Corbett National Park, Asiens erster National Park & Wildlife
- ▶ Besuch lokaler Kooperativen, die sich für die Verbesserung der Lage von Frauen in dieser Region einsetzen
- ▶ Wanderung durch das Binsar Sanctuary & Supi Valley
- ▶ Wildwasser-Rafting auf dem Ganges

Reiseleiterin



Sheetal Thakur

I started [Rainbow Journeys](#) in 2014 with the idea of offering exclusive and offbeat women tours within India. Being able to show my country around is the greatest pleasure I get running Rainbow journeys. I love being outdoors and meeting new people from different cultures and different walks of life. Organising these trips gives me a chance to put together unique travel experiences and opportunities for women travelers in a safe haven. A trained mountaineer & adventurer, I have explored the interiors of the Himalayas through treks. I live in a small community in the Himalayas with like-minded people and good internet connectivity :), which helps me run my travel business, being away from cities.

Tagesprogramm

1. Tag: Individuelle Anreise nach Delhi

Individuelle Anreise nach Delhi. Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich. Direktflüge nach Indira Gandhi International Airport gibt es ab Frankfurt.

2. Tag: Ankunft in Delhi, Stadtbesichtigung

Gruppentransfer vom Flughafen zum renomierten 4* Hotel Hans
 Das Hotel befindet sich am Connaught Place im Zentrum Delhis.
 Am Nachmittag Spaziergang zum Agrasen ki Baoli, einem der noch erhaltenen alten Stufenbrunnen in Delhi.

3.Tag: Mit dem Zug zu den Ausläufern des Himalaya

In den frühen Morgenstunden nehmt Ihr den Zug zu den Ausläufern des majestätischen Himalayas, genauer gesagt nach Kathgodam. Nach Eurer Ankunft steigt Ihr in die bereitstehenden Autos und beginnt Eure 4-stündige, malerische Fahrt zum

Binsar-Schutzgebiet.

Am Abend unternimmt Ihr noch eine kleine Wanderung zum "Zero Point", dem höchsten Punkt des Schutzgebiets. Der Pfad führt Euch durch Eichen- und Rhododendronwälder, die Euch in eine üppige Naturkulisse eintauchen lassen. Eure Unterkunft für die nächsten zwei Nächte ist ein charmantes, altes britisches Bungalow im Herzen dieser atemberaubenden Umgebung.

Zugfahrt: 5 Stunden

Autofahrt: 4 Stunden

Unterkunft: [Grand Oak Manor](#), Binsar
(F/-/A)

4. Tag: Das Binsar Sanctuary und Gaunap Village

Der Morgen beginnt mit einer Yogastunde und danach nehmt Ihr entspannt das Frühstück ein.

Eure heutige Wanderung führt Euch durch Mischwälder und durch rote Rhododendren. Es ist eine sanfte Wanderung bergab und führt Euch in das Village of Kathdhara, wo Ihr bei einer lokalen Familie ein Lunch genießt. Gestärkt geht die Wanderung noch 4 km weiter zum Gaunap village. Hier übernachtet Ihr in einem einfachen Homestay und lasst den Abend bei einem Essen am Lagerfeuer ausklingen.

Hike: 12 km/ 4-5 hr

Accommodation: Idyllic village homestay

Meals: B/fast + Lunch +Dinner

5. Tag: Wanderung von Gaunar bis Jageshwar

Nach dem Frühstück besucht Ihr noch einige Familien im Dorf und beginnt dann Eure leichte Wanderung auf sich schlängelnden Pfaden, durch Pinien- und Zedernholzwälder und über sanfte Wiesen bis nach Dhaulchhina. Hier erwartet Euch ein warmes Camping-Mittagessen und danach der Besuch im Anandmayee Ashram, einem geheimen Ort mit grandiosem Ausblick auf das Himalaya-Gebirge.

Genug gewandert für heute. Ihr steigt in Autos und fahrt eine kurze Strecke bis nach Jageshwar. Hier werdet Ihr in einer schönen Eco lodge übernachten, umgeben von Zedernwäldern. Die Lodge ist ganz in der traditionellen Bauweise von Kumaoni gestaltet.

Vor dem Abendessen unternimmt Ihr noch einen Spaziergang zur nahegelegenen Tempelanlage mit ihren 200 Tempeln, alle gebaut vom 7. bis 12. Jahrhundert.

Hike: 13 km/ 4-5 hr

Accommodation: Van Serai Forest Lodge

Meals: B/fast + Lunch +Dinner

6. Tag: Fahrt von Jageshwar bis zum entlegenen Supi Village

Gleich nach dem Frühstück brecht Ihr zu Eurer Fahrt nach Supi Village auf. Nach ca. 5-6 Stunden erreicht Ihr Euer Ziel Kapkot am Nachmittag. Von hier aus wandert Ihr bis Supi, einem entlegenen Dorf im Saryu Valley. Ihr checkt in einem einfachen Homestay ein. Das Homestay hat nur 4 Zimmer, die von allen geteilt werden müssen. Den Rest des Abends verbringt Ihr mit der Erkundung der ruhigen Umgebung des Dorfes.

Der Abend endet mit einem Abendessen am Lagerfeuer.

Drive: 4 hr

Accommodation: Village Homestay

Meals: B/fast +Dinner

7. Tag: Wanderung rund um Supi Village (max.Höhe: 2100m)

Nach dem Frühstück schlendert Ihr durch das Dorf, besucht den Tempel, wandert über Terrassenfelder, scherzt mit der Dorfbewölkerung und besucht Handwerkerinnen.

Nach einem üppigen Lunch brecht Ihr zu einer schönen Wanderung zum Tempel von Bhadratinga auf, idyllisch am Saryu River gelegenen und umgeben von Rhododendron Wäldern.

Am frühen Abend erreicht Ihr wieder Euer Homestay und das Abendessen am Lagerfeuer ist schon fertig.

Hike: 8 km/4 hr

Accommodation: Village Homestay

Meals: B/fast + Lunch + Dinner

8. Tag: Frauenpower in Ranikhet (max. Höhe: 1900m)

Nach dem Frühstück verabschiedet Ihr Euch von den freundlichen GastgeberInnen.

Ihr wandert bis zur Hauptstraße und fahrt von dort bis Ranikhet, einer Kantonstadt in den Berge, die Euch die alte Kolonialzeit Indiens wachrufen wird. Und hier erwartet Euch nicht nur die Kolonialzeit, sondern auch die globale Moderne und Frauenpower deluxe: genießt die Homemade- Pizza in Mimi's Kitchen – ein Laden geführt von Eurer Guide Sheetal.

Mit Frauenpower geht es nach der Pizza weiter: Ihr besucht UMANG, eine NGO, die Frauen in der Kumaon-Region unterstützt. UMANG ist ein Kollektiv für Selbsthilfegruppen und ein Netzwerk für Dorffrauen, die sich als Unternehmerinnen selbständig machen mit ihren Handarbeitsprodukten.

Später am Abend trifft Ihr dann eine Unternehmerin aus dem Dorf, die andere Dorffrauen anleitet und unterrichtet.

Drive: 100 km

Accommodation: Chevron Rosemount

Meals: B/fast + Lunch + Dinner

9. Tag: Radtour und Jim Corbett National Park

Morgens unternimmt Ihr eine entspannte Radtour in den Zedernwäldern rund um die Lodge.

Mittags fahrt Ihr dann weiter nach Shivalik, einem Himalaya-Gebirge, und zum Jim Corbett National Park. Im Nationalpark angekommen wandert Ihr ca. 40 Minuten zu Eurer wunderschön gelegenen Eco Lodge, in der Ihr 2 Nächte verbringen werdet. Die Lodge ist tief verborgen im beeindruckenden und inspirierenden Ramganga Valley. Ein Paradies für Natur- und VogelliebhaberInnen. Wildlife pur.

Drive: 160 km, **Hike:** 2 hr

Accommodation: Vanghat Eco Lodge

Meals: B/fast +Lunch + Dinner

10. Tag: Ein ganzer Tag im Nationalpark

Nach einem entspannen Frühstück wandert Ihr zur Schutzzone im Jim-Corbett-Park. Die Wanderung führt Euch durch dichte Wälder und entlang von Flüssen. Die Chance, wilde Tiere und seltene Vögel zu beobachten ist ziemlich hoch. Und für ein Picknick unterwegs, habt Ihr schon vorgesorgt und es morgens in Euren Rucksack gepackt.

Bei einem romantischen Campfire-Dinner in Eurer Lodge endet der Tag in der puren Natur.

Hike: 6km, 4 hr

Accommodation: Vanghat Eco Lodge

Meals: B/fast + Lunch(packed) + Dinner

11. Tag: Weiterfahrt nach Rishikesh

Nach dem Frühstück wandert Ihr denselben Weg zurück (2 km), den Ihr gekommen seid. Stoßt dann an der Straße wieder auf Eure Autos und fahrt weiter in Richtung der heiligen Stadt Rishikesh bis nach Shivpuri, am Ganges gelegen.

Ihr bezieht Eure Lodge am Ganges für die nächsten 2 Nächte und unternimmt noch einen Spaziergang zum nahegelegenen, kleinen Strand, um die Ruhe zu genießen..

Drive: 260 km

Accommodation: Glasshouse Lodge / Camp Panther

Meals: B/fast + Dinner

12. Tag: Shivpuri & Rafting

Der Morgen beginnt mit einer Session Yoga & Meditation am Strand. Danach Freizeit oder optional: Zip line across Ganges.

Nachmittags wird es aufregend: White water rafting on Ganges!

(Alternativ kann auch eine Fahrt mit dem Auto geplant werden)

Nach dem Lunch und einem Sicherheits-Briefing fahrt Ihr zum Ausgangspunkt eines Wildwasser-Raftings auf dem mächtigen Ganges (Dauer: 2 ½ Stunden). Jedes Raft wird von einem erfahrenen Guide und einem Sicherheits-Kajak begleitet. Die Rafting-Tour endet in Rishikesh, wo Ihr Euch in einem Zelt umziehen könnt und mit heißem Tee/Kaffee versorgt werdet. Danach spaziert Ihr zum heiligsten und hoch gepriesenen Ort der Hindu Mythologie - Rishikesh. Ihr besichtigt den Ashram and nehmt am Ritual "**Ganga Aarti**" teil, eine Huldigung für den heiligen Ganges.

Fahrt zurück zur Lodge, Dinner am Lagerfeuer und letzte Übernachtung.

Accommodation: Glasshouse Lodge / Camp Panther

Meals: B/fast + Dinner

13. Tag: Flug nach Delhi

Morgens erwartet Euch wieder eine Yoga & Meditations-Session am Flussufer.

Nach dem Frühstück checkt Ihr aus und fahrt zum Jolly Grant Airport, um zurück nach Delhi zu fliegen (1,5 Stunden).

Nach der Ankunft in Delhi werdet Ihr wieder zum schon bekannten Hotel Hans transferiert. Der Abend ist zur freien Verfügung.

Meals: breakfast fast only

14. Tag: Sightseeing in New Delhi

Zunächst unternimmt Ihr heute eine Sightseeingtour zu Jama Masjid, eine der größten Moscheen. Danach schlendert Ihr durch die engen Gassen von Old Delhi und erlebt hautnah das bunte und laute Treiben einer früheren Mughal City.

Im versteckten palastartigen Haveli of Lala Chunnamal (1848), im Herzen von Chandni Chowk gelegen, werdet Ihr Tee und Kaffee mit der Familie einnehmen.

Später am Abend genießt Ihr das Abschiedsdinner mit Sheetal.

Accommodation: The Hans

Meals: B/fast + Dinner

15. Tag: Heimflug ab Delhi

Nach dem Frühstück werdet Ihr gemeinsam zum International Airport gefahren und tretet Euren individuellen Rückflug an.

Meals: B/fast only

7. Tag:

After breakfast, we'll head out on a tour of small town of Bundi, which comprises of narrow alleys & streets, colorful vegetable market & stunning Fort.

- On the tour we'll visit Taragarh fort, step well reservoirs & walk through the town.
- Bundi is famous for its bangle makers and brass pottery and we'll visit the craftswome

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtungen im Doppelzimmer
- ▶ Mahlzeiten: 14 x Frühstück, 7x Mittagessen, 11x Abendessen
- ▶ Flughafentransfers & Sightseeing in Delhi im Minibus
- ▶ Zugfahrt: Delhi - Kathgodam (1. Klasse)
- ▶ Transport von Kathgodam - Binsar - Corbett - Rishikesh - Delhi in einem Toyota Innova (3 Gäste in jedem Auto)
- ▶ Flug: Dehradun - Delhi
- ▶ Morgen-Yoga in Binsar Sanctuary & Rishikesh an 4 Tagen
- ▶ Besichtigungen/Aktivitäten in Rishikesh: Wildwasser-Rafting auf dem Ganges, Abendgebete und Besuch von Ashrams
- ▶ Besichtigungen/Aktivitäten in Delhi: Rikschafahrt durch Alt-Delhi, Jama Masjid, Qutub Minar, Besuch von Chunnamal Haveli
- ▶ Gefiltertes Wasser bei den Gastfamilien
- ▶ 2 Flaschen Mineralwasser/Tag
- ▶ Englischsprachige lokale Bergführer für Wanderungen & Frauenführung in Delhi
- ▶ Englischsprachige Reiseleiterin, eine ausgebildete Bergführerin mit Erste-Hilfe-Kenntnissen

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Weitere Mahlzeiten
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Persönliche Ausgaben
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.
- ▶ Sollte der persönliche Rucksack mehr als 15 kg wiegen, kann gegen einen Aufpreis für die Dauer der Wanderung ein Porter beauftragt werden.
- ▶ Eventuell anfallende Kameragebühren

Hinweise

Generelle Hinweise

Indien Visum Version 2: e-TV

Inhaberinnen Deutscher, Schweizer und Österreichischer Reisepässe können unter bestimmten Voraussetzungen ein elektronisches Touristenvisum (e-Tourist Visa – e-TV) erhalten. Das e-TV muss bis spätestens vier Tage vor dem geplanten Einreisedatum beantragt werden und berechtigt in den meisten Fällen zur zweimaligen Einreise für einen Aufenthalt von bis zu 30 Tagen. Für ein e-TV ist eine Online-Registrierung <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> erforderlich. Das e-TV wird innerhalb von 72 Stunden ausgestellt und ist als Ausdruck bei der Einreise nach Indien mitzuführen.

Benötigte Unterlagen:

Mindestens noch sechs Monate gültiger Reisepass

Scan der ersten Seite des Reisepasses als PDF (min. 10 KB, max. 300 KB groß)

Biometrisches Foto im Format 5 x 5 cm als JPG (mind. 10 KB, max. 1 MB groß)

Gebühren: ca. 60 USD

Fotografieren in Indien

Indien ist eines der fotogensten Länder der Erde, aber sei respektvoll, bevor Du drauflos knipst. Im Flughafen und auf Bahnhöfen ist Fotografieren normalerweise verboten. Außerdem möchten manche Menschen fotografiert werden, andere nicht. Frag mit einem Lächeln und Du hast die Chance auf ein Einverständnis.

Programmhinweise

ART DES GEPÄCKS, DAS FÜR DIE WANDERUNGEN MITZUBRINGEN IST

Bitte bringt für die Wanderungen einen Rucksack (40-50 Liter) mit. Dieser wird für die Ponys/Träger einfacher zu tragen sein.

Für die Wanderungen werden die Teilnehmerinnen gebeten, Folgendes selbst zu tragen:

Tagesrucksack (20-25 ltr)

Wasserfilterflaschen (vorzugsweise)

Wanderstöcke (vorzugsweise)

Rest der Tour: Ein Koffer/eine Tasche für den Rest der Tour, der/die während der Wanderung sicher im Büro von Rainbow Journeys aufbewahrt wird.

ÄNDERUNGEN IM PROGRAMM

Es ist möglich, dass eine Änderung der Route aufgrund von schlechtem Wetter, Unzugänglichkeit der Straßen durch Schnee (im Winter), Zustand des Weges und der körperlichen Fitness der Kundinnen, politischen Beschränkungen und anderen Gründen, die außerhalb der menschlichen Kontrolle liegen, notwendig wird.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG UND ERSTE HILFE

Diese Tour führt in die Kumaon-Region in Indien, wo es in Almora, Ranikhet und Haldwani staatliche Krankenhäuser gibt.

Während der Wanderung wird grundlegende professionelle medizinische Hilfe zur Verfügung stehen. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmerin, sicherzustellen, dass sie zu Beginn der Reise bei guter Gesundheit ist und körperlich und geistig fit ist, um an der Reise teilzunehmen. Im Falle einer bestehenden Krankheit, ist es ratsam, Eure*n Arzt/Ärztin vor der Reise zu konsultieren.

WETTER WÄHREND DER WANDERUNG

Von November bis März hat man die besten Aussichten auf den großen Himalaya. Im Februar sind die Tage wunderbar klar und die Nächte kalt. Im März werden die Hänge durch die Blüte der Rhododendren in eine Vielzahl von Farben getaucht. Die Durchschnittstemperaturen während der Wanderung liegen zwischen 20 °C und 5 °C, wobei die Tage sonnig sind und die Temperaturen gegen Abend plötzlich abfallen.

WÄHRUNG - INR

Indische Rupie. Es gibt ungefähr 90 Rupien für einen EURO (Stand Dezember 2023). Kreditkarten werden nur in Delhi akzeptiert. Auch Geldautomaten gibt es nur dort. Geld kann entweder am Flughafen bei der Ankunft oder im Hotel in Delhi umgetauscht werden.

BUDGETING FÜR IHRE REISE - TRINKGELD

In dieser Gegend ist Trinkgeld ein anerkannter Teil des Lebens. Einige einheimische Mitarbeiter*innen erwarten von Mitgliedern der Reisegruppe eine persönliche Anerkennung für besondere Leistungen. Daher solltet Ihr während Eurer Tour zusätzlich 30 Euro für Trinkgelder einplanen.

Es liegt zudem in Eurem Ermessen, Eurer Reiseleiterin Trinkgeld zu geben, um die Effizienz und den Service, den Ihr erhaltet, zu würdigen.

LESETIPPS

HOLY COW von Sarah McDonald

THE WHITE TIGER von Aravind Adiga

THINGS TO LEAVE BEHIND von Namita Gokhale (Die Geschichte spielt in Kumaon)

MAN-EATERS OF KUMAON von Jim Corbett

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com