



Pelgrimage reis naar Ladakh

18 juni t/m 5 juli 2018





Tibetan Aid Project

Doel: behoud van het Tibetaanse erfgoed: de
verspreiding van traditionele boeken en kunst onder
Tibetanen jaarlijks tijdens Mon Lam festival in Bodh Gaya,
gesticht door Nyingma lama Tarthang Tulku 4,5
miljoen boeken verspreid vanaf 1990











TAP pelgrimage reizen

Doelen: leren kennen en beleven van de
Tibetaanse cultuur & verwerven donaties

Voorheen naar Nepal en Tibet





naar Ladakh in 2018 'Klein Tibet'

Ladakh was ooit deel van enorme Tibetaanse Rijk.

Tibetaanse cultuur is daar nog in zijn oorspronkelijke vorm
bewaard gebleven.

Geen onderdrukking zoals voelbaar in Tibet.

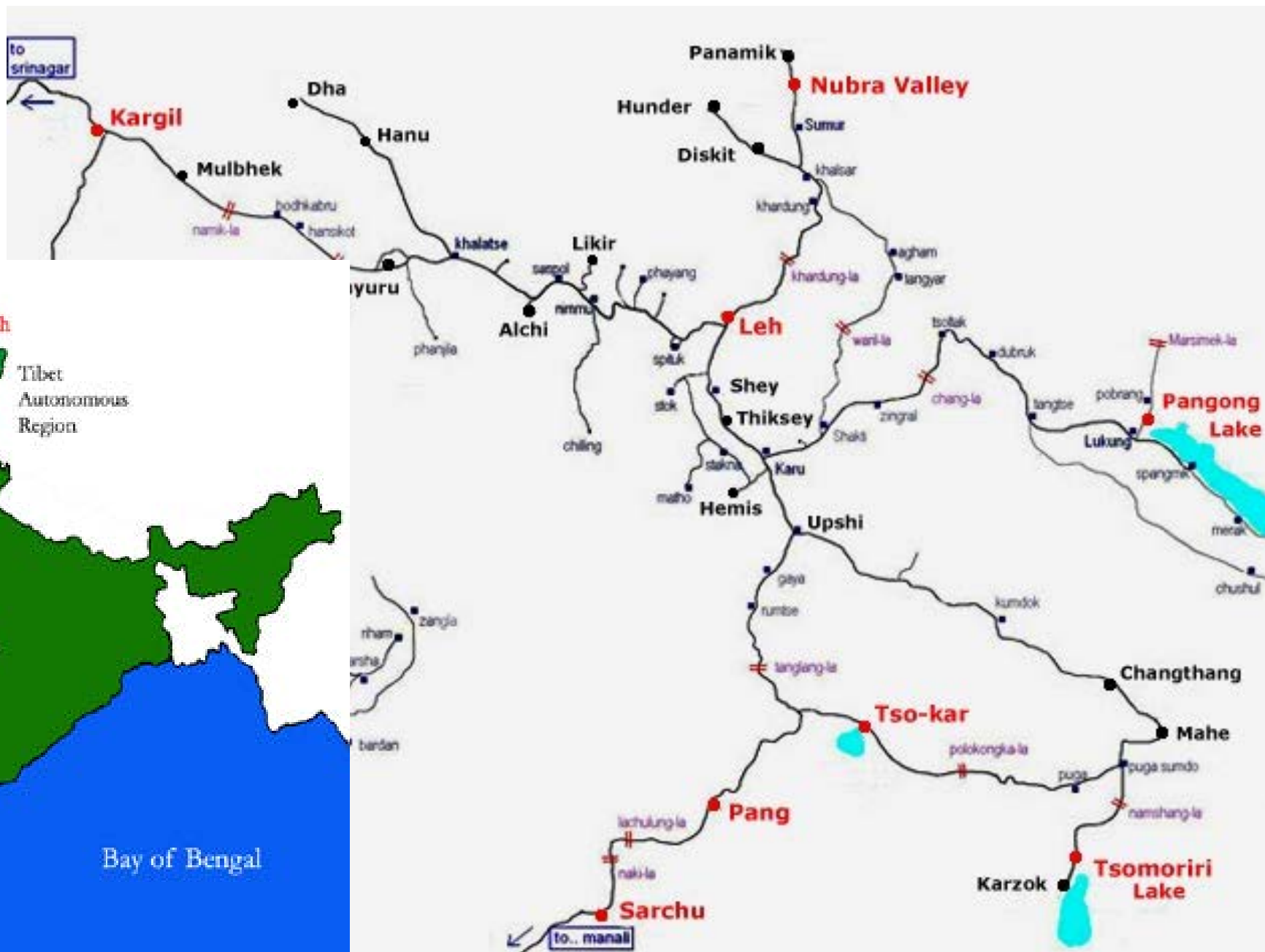
Organisatie reis door VTS, Vajradhara Travel Services, Henk
Thoma, in Ladakh. TAP faciliteert enkel.





Overzicht hele reis

- *ma 18 juni:* vertrek Amsterdam - Delhi
- *di/woe/do 19 t/m 21 juni in Leh:* acclimatiseren, evt. bezoeken
- *vrij 22 t/m di 26 juni:* kloosters Thagthog, Gotsang, Hemis (met festival), Nyerma nunnery, Thikse, Shukpachen.
- *woe/do 27/28 juni:* mini-trekking (of taxi)
- *vrij 29 juni t/m zo 1 juli:* kloosters/grotten Wanla, Mangyu, Alchi, Saspol, Bazgo
- *ma 2 juli Leh:* vrije dag
- *di 3 juli:* vliegen naar New Delhi
- *woe 4 juli:* vrije dag in Delhi, transfer naar vliegveld
- *do 5 juli:* vlucht Delhi – Amsterdam



Leh – 3505 m – acclimatiseren



Leh – Jigmed Guesthouse



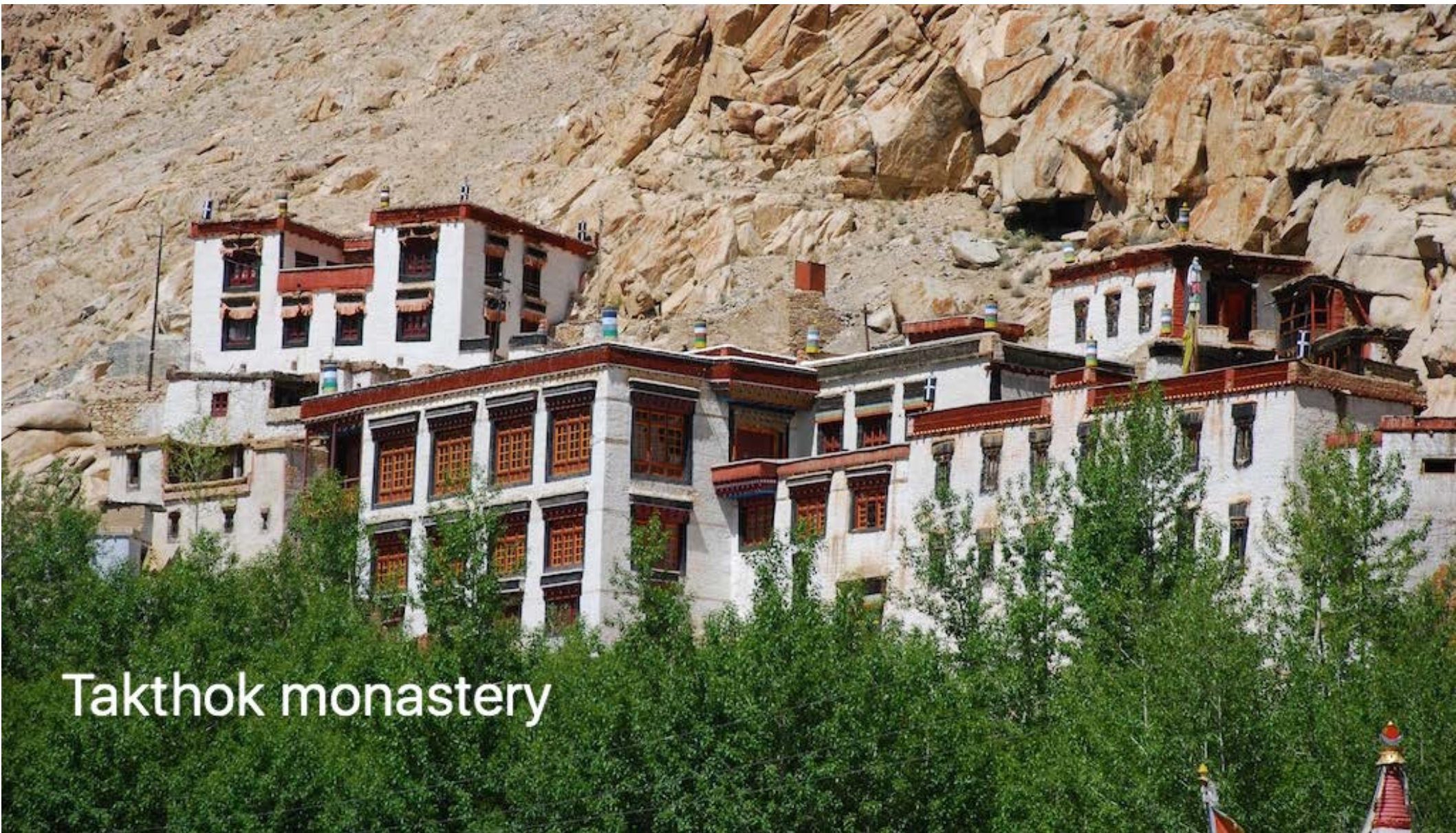
Leh – 17^e eeuwse winterpaleis



Bezoek Tibetaans Vluchtelingenkamp Choglamsar en Tibetan SOS Children's Village & Handicrafts Centre



Nyingma klooster Thagthog met grot Padmasambhava



Takthok monastery







Hemis

grootste en rijkste klooster Ladakh













Nonnenklooster Nyerma





Thikse klooster en ochtenddienst







Shey klooster en paleis







Thang (The Great) Lamas
Buddhist Lamas

Thang (The Great) Lamas
Buddhist Lamas

gettyimages®

Marji Lang



Hemis Shukpachan dorp, kloostertjes, omgeving





mini trekking – dag 1

Van Hemis Shukpachan (3600 m)
naar Tingmosgam (3460 m)

3 uur lopen via Meptak La pas op 3750 m – ook taxi
mogelijk





mini trekking – dag 2

van Tingmosgam (3460 m) via pas (4030 m)
naar Skindyang (3560 m) met klooster en
meditaite grot Padmasambhava

5,5 uur wandelen – taxi mogelijk



naar kloosters van Rinchen Zangpo (leefde 958–1055) Wanla klooster



Manggyu klooster

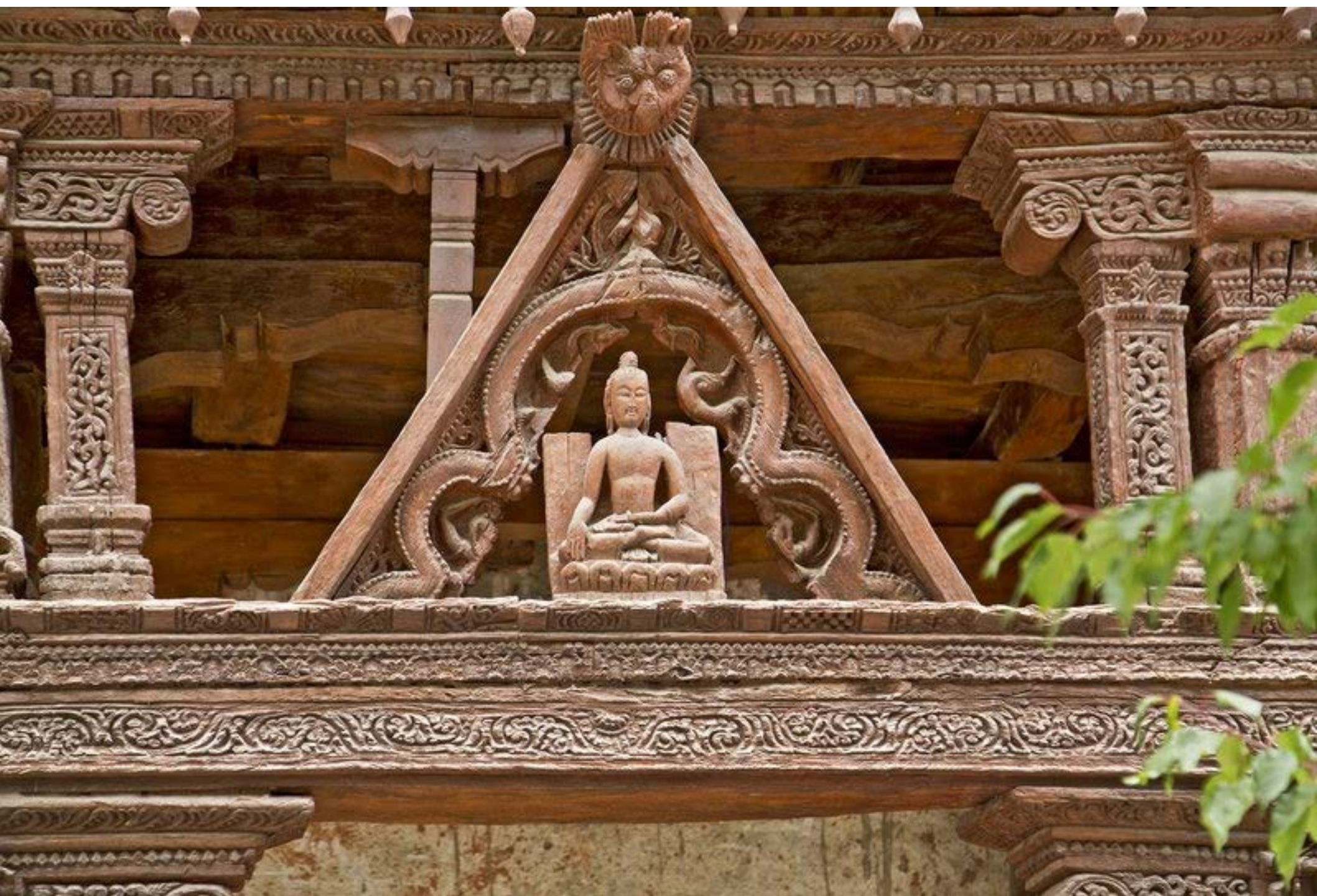


Alchi









Naar Leh via meditatiegrotten Saspol en via Bazgo





Bazgo fort en temple







Van Leh naar Delhi

Jegmed Guesthouse & World Buddhist Centre



Hoogte en hoogteziekte

Door het lagere zuurstofgehalte op grote hoogte moet het lichaam meer rode bloedlichaampjes aanmaken voor zuurstoftransport. Gun je lichaam de tijd daaraan te wennen en doe het rustig aan. Hoogteziekte is onvoorspelbaar, iedereen kan het krijgen. Het treedt gewoonlijk op vanaf 3000 meter hoogte.

Symptomen zijn kortademigheid, hoofdpijn, gebrek aan eetlust, duizeligheid en slapeloosheid. Dit gaat na enkele dagen over. Bij aanhoudende en ernstige verschijnselen: zo snel mogelijk af te dalen of een arts raadplegen. Als je al ademhalingsproblemen, hoge bloeddruk of hartziekten hebt: raadpleeg je huisarts.

Acclimatisatie tips:

- Ga uitgerust op reis en drink vooraf niet veel alcohol.
- Doe de eerste dagen rustig aan.
- Drink op hoogte veel water (4 à 5 liter per dag). Drink geen/weinig koffie en alcohol.
- Vermijd slaap- en kalmerende middelen; ze verminderen ademhaling en zuurstofopname. Rook niet.
- Rustig aandoen, programma zo nodig aanpassen.

Er zijn medicijnen (acetazolamide) ter preventie bv. bij gebleken gevoeligheid. Starten 1 dag voor de stijging, daarna 2-3 dagen innemen. Te verkrijgen bij huisarts of GGD.

Zie ook www.hoogteziekte.info of website GGD

Weer en klimaat in Ladakh

- Ladakh kent een 'koud woestijn klimaat' met lange, zeer strenge winters van oktober tot maart.
- In de overige maanden is het overdag mooi en warm weer. In juni/juli is de gemiddelde temperatuur 22-25°C overdag. s Avonds en snachts koelt het af tot 7-10°.





Prijs en Aanmelding

Prijzen:

- 72.250 / 69.500 rupees pp bij 10/12 personen; koers dd juli 2017 €980/943 is een koers van 1 euro = 73 rp; fluctueert, laatste 2 jaar tussen 69 en 77 rp
- TAP donatie van € 250 pp
- Inclusief vlucht Delhi – Leh vv, accommodaties, entrees, permits en activiteiten zoals vermeld in brochure
- Exclusief: vlucht Amsterdam – Delhi vv (KLM direct ± € 550-680), visum online zelf doen (± € 110), reis- en annuleringsverzekering en persoonlijke uitgaven zoals drankjes, fooien en de lunches & diners in Leh
- Single kamer toeslag 15.200 rupees (€206, alleen voor Leh, Alchi en Delhi mogelijk)

Aanmelding:

- Deelname: op volgorde van aanmelding via info@tibetan-aid.nl en definitief dmv aanbeting voor 15 april; uiterlijk 15 april bepalen we doorgaan reis bij ten minste 10 deelnemers; daarna voor 1 mei betaling restbedrag op basis koers dan en zelf kopen van vliegticket en van visum online.
- In mei volgt dan een bijeenkomst voor alle definitieve deelnemers met ook wat meer info over Ladakh: bv over historie, boeken en Tibetaanse vluchtelingensituatie daar.