Veranstalter dieser Reise:

Auf und Davon Reisen GmbH
Augustastr. 7
51643 Gummersbach
02261 50199-0

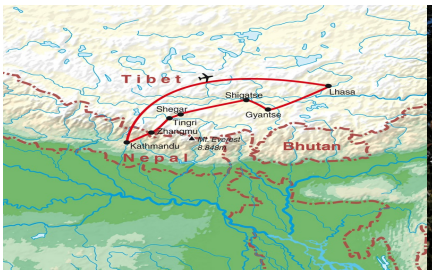
reisen@auf-und-davon-reisen.de

ASIEN: TIBET

TIBET RUNDREISE - AUF DEM DACH DER WELT

- Panoramaflug über den Himalaya
- Lhasa und Umgebung intensiv
- Überlandfahrt zurück nach Kathmandu

Wer hat ihn nicht schon einmal auf Bildern gesehen, den gewaltigen Potala in Lhasa - den verwaisten Sitz des Dalai Lama - oder von der Umrundung des Jokhang Tempels auf dem Barkor geträumt, dem Ziel Tausender tibetischer Pilger. Unsere Reise beginnt in der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu. Von hier aus fliegen wir, nach interessanten Besichtigungen in Kathmandu, nach Lhasa und das Abenteuer Tibet beginnt! Wir besuchen den Potala Palast, die bedeutenden Klöster in Gyantse und Shigatse sowie das Kloster Rongbuk mit Blick auf den Everest darf nicht fehlen! Überland reisen wir mit zurück nach Nepal, den Blick immer auf die am Horizont aufragenden Eisriesen des Himalaya gerichtet!



REISEDETAILS

1. - 13. Tag:: Tibet Reise auf das "Dach der Welt"

Zu verschiedenen Terminen bieten wir diese Reise auch in einer 4-Länder-Kombi mit Nepal, Sikkim & Bhutan an!

1. Tag: Individueller Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene

Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Nepal´s ist mit Ihren ca. 900.000 Bewohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-/-

3. Tag: Kathmandu & das Kathmandu-Tal

Den heutigen Tag werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu – Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es zu Fuß zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern des Kathmandu Tals: Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit ihren 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und die bedeutendste Toten-Verbrennungsstätte neben Varanasi in Indien. F/-/-

4. Tag: Flug von Kathmandu nach Lhasa

Der ca. 70-minütige Flug nach Lhasa bietet bei klarer Sicht einen unvergleichlichen Ausblick auf den Himalaya mit den höchsten Eisriesen der Welt. Dieser Flug gehört zu einem der schönsten, die man auf dieser Welt machen kann! Unser tibetischer Reiseleiter erwartet uns und wir fahren ca. 80 km auf guter Straße vom Flughafen nach Lhasa (3.650 m).
Die heilige Stadt Lhasa auf 3.650 m Höhe wurde im 7. Jhd. von Kaiser Songtsen Gampo gegründet und war seit der Überlegenheit der Dalai Lamas im 17. Jhd. das spirituelle und politische Zentrum in Tibet. Heute dominieren chinesische Glasprachtbauten das Stadtbild und das tibetische Leben findet man nur noch in der Altstadt, rund um den Jokhang Tempel und entlang des Barkor, dem Pilgerweg, der diesen heiligen Ort umschließt.
Nachdem wir im Hotel eingecheckt haben beginnen wir mit den ersten Besichtigungen. Die tibetische Altstadt, der Jokhang Tempel und der Barkhor, liegen in Laufweite vom Hotel und wir lassen uns sogleich gefangen nehmen von den Strömen der Pilger, die jetzt am späten Nachmittag Gebetsmühlen drehend den Barkhor abschreiten und sich vor dem Hauptportal niederwerfen. Der Johkhang Tempel ist das Zentrum des tibetischen Buddhismus aus dem 8. Jahrhundert und wird von allen buddhistischen Glaubensrichtungen gleichermaßen als das bedeutendste Heiligtum ihres Landes verehrt. Es ist der größte Wunsch eines jeden Tibeters, dieses Heiligtum mindestens einmal im Leben zu besuchen.
Lhasa ist das Zentrum des tibetischen Mandalas und der Jokhang das Zentrum des Lhasa Mandalas. Jowo Sakyamuni ist der wichtigste Schrein, das am höchsten verehrte Bildnis in ganz Tibet und steht mit Mahakarunika, Maitreya und Tara, den Gottheiten, die Licht aussenden, im Mittelpunkt des Jokhangs. Dem Strom der tibetischen Pilger folgen wir auf dem Barkhor, dem Pilgerweg, der den ganzen Jokhang - Komplex umschließt und durch einige der verwinkelten Gassen und Bazare der Altstadt von Lhasa führt. F/-/-

5. Tag: Besichtigungen in Lhasa

Ein weiteres großes Heiligtum erwartet uns heute morgen, der Potala, der imposanten verwaiste Winterpalast des Dalai Lamas. Außerdem steht der liebliche Sommerpalast des Dalai Lama Norbulingkha auf unserem heutigen Programm sowie das äußerst interessante Institut für tibetische Medizin. Sollten wir gestern nicht mehr genügend Zeit gehabt haben, so werden wir am Nachmittag noch einmal in die Altstadt gehen und den Barkhor und den Jokhang Tempel besuchen. F/-/-

6. Tag: Besichtigungen in Lhasa

Eine kurze Fahrt bringt uns zu dem etwas abgelegenen Kloster Phabonkha. Phabongkha bedeutet im tibetischen so viel wie „großartiger Steinpalast“. Das Kloster ist eines der ältesten in Lhasa aus dem 7. Jahrhundert und wurde vom damaligen König Songtsen Gampo gegründet. Nach dem Besuch des Klosters haben wir Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung (ca. 9 km, ca. 3-4 Std) an deren Endpunkt wir eines der bedeutendsten Klöster in Lhasa, Sera, erreichen. Am Nachmittag kommt ein Großteil der Mönche im Klostergarten zusammen und übt sich im debattieren. Neben Ganden und Drepung gehört Sera zu den bedeutendsten Klöstern von Tibet. Wer noch etwas Durchhaltevermögen hat, sollte den Pilgerweg um das Sera-Kloster nicht versäumen. Eine Vielzahl von Felsmalereien erinnert bei jedem Schritt an die Bedeutung des buddhistischen Glaubens für die Tibeter.
Das Sera - Kloster war eine der vier großen Gelbmützen-Klöster (mit Drepung, Ganden und Tashi Lunpo) und zählt zu den wenigen noch erhaltenen buddhistischen Heiligtümern in Tibet. Sera Gompa wurde 1419 gegründet und 1959, vor der Besetzung Tibets, lebten hier über 5000 Mönche. F/-/-

7. Tag: Lhasa – Fahrt nach Gyantse

Eine landschaftlich großartige Überlandstrecke führt uns nach Gyantse: Nach der Überquerung des Tsangpo beginnt die Auffahrt auf die Passhöhe des Khampa La (4.794m) mit herrlichem Rundblick zurück auf den Tsangpo und voraus auf den türkis schimmernden Yamdrok See, auch Skorpionsee genannt. Der Yamdrok See ist einer der vier heiligen Seen Tibets, die von zornvollen Gottheiten bewohnt werden. In der Ferne ist der Nöjin Kangsa (7.223m) zu sehen und der Blick schweift über die schneebedeckten Eisriesen des Himalaya-Hauptkammes im Hintergrund. Die weitere Strecke folgt lange dem Ufer des Yamdrok See und windet sich über den Karo La-Pass (5.010m) und den Zhimi La-Pass (4.370m) nach Gyantse (3.950 m, ca. 260 km, 5-6 Std). F/-/-
In der Stadt Gyantse liefen einst die Karawanenwege aus Indien, Nepal, Sikkim und Bhutan zusammen. Hier wurden die besten Stoffe und Teppiche in ganz Tibet hergestellt. Gyantse hat sich den Charme einer traditionellen tibetischen Stadt noch etwas mehr bewahrt als andere Städte – insbesondere in der Altstadt nahe dem Kumbum Chörten.
Wir besuchen den Kumbum Chörten aus dem 15. Jhd. der einzigartig ist in der buddhistischen Welt. Der Kumbum repräsentiert einen dreidimensionalen Pfad zu Buddhas Erleuchtung mit subtilen tantrischen Mandalas. Die verschiedenen Tantra-Rituale, für die die Sakya Schule bekannt ist, wurden hier praktiziert. Das Pelkor Chode-Kloster ist bekannt für die schönsten Kunstdarstellungen Tibets. Beim Bummel durch die Gassen der nahegelegenen Altstadt fühlen wir uns fast zurück versetzt in das alte Tibet. Die Ruinen der Festung Gyantse Dzong liegen auf einem Hügel und bieten einen grandiosen Ausblick auf die interessante Stadt und die Umgebung. F/-/-

8. Tag: Gyantse – Fahrt nach Shigatse

Eine kurze, aber landschaftlich fantastische Strecke führt uns nach Shigatse. Nach Möglichkeit besuchen wir unterwegs das Shalu-Kloster. Unser Hauptinteresse in Shigatse liegt im Besuch von Tashi Lunpo, dem ”Berg des Glücks”. Die großartige Klosteranlage des Panchen Lamas wurde während der Kulturrevolution verschont. Außerdem besuchen wir den tibetischen Bazar und begeben uns später auf die Kora, den Pilgerweg um das Tashi Lunpo Kloster. (3.845m, 90 km, 2-3

Std) F/-/-
Shigatse ist die zweitgrößte Stadt Tibets und der Sitz der Panchen Lamas, die als Inkarnation von Buddha Amitabha gelten. Die Panchen Lamas wurden hier in großen Mausoleen bestattet. Tashi Lunpo ist eine der vier großen Gelukpa Gompas und wurde 1447 vom ersten Dalai Lama gegründet. Die goldenen Pagodendächer strahlen im gleichen Glanz wie vor 500 Jahren. In dem riesigen Tempelkomplex leben noch 700 Mönche (einst waren es über 3.000 Mönche). Das Zentrum bildet die Maitreya-Halle mit einer 26 m hohen vergoldeten Statue. Hunderte von tibetischen Pilgern umrunden täglich die Stätte auf dem Lingkor. F/-/-

9. Tag: Shigatse – Lhatse – Shegar – Rongbuk Kloster – Blick auf den Mt. Everest

Auf dem sog. Friendship Highway geht es zunächst über den Lakpa La-Pass (5.220 m) nach Lhatse, das an der Südseite einer weiten, fruchtbaren Hochebene liegt. Später passieren wir Shegar und verlassen dann den Friendship Highway und gelangen kurze Zeit später auf einen weiteren Pass, den 5.200 m hohen Pang La.
Von hier bietet sich uns bei klarem Wetter eine Gipfelschau der Superlative: es präsentieren sich gleich 6 der 14 Achttausender des Himalaya – Kangchenjunga (8.586 m), Makalu (8.463 m), Lhotse (8.516 m), Everest (8.848 m), der stolze Cho Oyu mit 8.201 m und der Sishapangma (8.027 m). In Serpentinen windet sich die Straße hinunter in das Tal von Passum und weiter nach Chongsang.
Falls möglich (vorbehaltlich Genehmigung) halten wir unterwegs, um eines der tibetischen Dörfer zu besuchen und – wenn möglich – in einem Gasthaus einen heißen Tee zu genießen. Schließlich rückt der Mt. Everest näher und präsentiert sich unglaublich beeindruckend von Rongbuk aus, dem höchstgelegene Kloster der Welt. Von hier aus ist der Blick bei klarem Wetter einfach traumhaft und die Sonnenauf- und -untergänge überwältigend. (ca. 345 km, 6-7 Std) F/-/-

10. Tag: Rongbuk – Fahrt nach Kyirong

Das letzte Mal auf dieser Reise erblicken wir mit dem Cho Oyu, Chomulungma (Mt. Everest) und Shishapangma (Gosainthan) die höchsten Berge der Welt. Fahrt auf der Tingri-Ebene mit Abstecher zum Thang-La-Pass (5.214 m) und vorbei am Peiku Tso-See nach Kyirong. Übernachtung in einem recht einfachen Hotel (355 km, 7-8 Std) F/-/-

11. Tag: Kyirong – Über die Grenze nach Nepal – Fahrt nach Kathmandu

Nach Erledigung der Zollformalitäten fahren wir im Minibus zur chinesischen Grenze, nehmen die Ausreiseformalitäten vor und reisen sodann in Nepal ein. Auf recht schlechter Straße geht es in Serpentinen hinab nach Syabrubensi, dem Ausgangsort für Trekkingtouren in das Langtang-Gebiet. Nach langer Fahrt erreichen wir am Abend Kathmandu. (280 km, 8-9 Std) F/-/-

12. Tag: Kathmandu – Tag zur freien Verfügung

Den heutigen Tag haben wir zur freien Verfügung. Gleichzeitig dient der Tag als Reservetag für den Fall, dass Erdrutsche o.ä. Widrigkeiten auf der langen Fahrt unsere Ankunft am Vortag unmöglich machen. F/-/-

13. Tag: Kathmandu – Individueller Rückflug nach Deutschland

Im Laufe des Tages werden wir zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise nach

Deutschland an. (Check Out bis 12Uhr) F/-/-

Viele weitere **Tibet Reisen** finden Sie hier.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
08.04.2025	20.04.2025	✗	2.485 €
08.04.2025	20.04.2025	✗	2.485 €
06.06.2025	18.06.2025	!	2.485 €
05.09.2025	17.09.2025	✔	2.685 €
07.10.2025	19.10.2025	✔	2.485 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Flug Kathmandu - Lhasa (Economy)
- 4 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- 6 ÜN in Budget-Hotels im DZ
- 1 ÜN in Tibet im sehr einfachen Gästehaus (DZ oder Mehrbettunterkunft)
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung in Nepal
- örtl. englischsprachige Reiseleitung in Tibet
- Mahlzeiten: 10x F

ZUSATZLEISTUNGEN

- Einzelzimmerzuschlag (355 €)
- Gebühr für China Visum & Tibet Permit (120 €)

  Die Beantragung erfolgt durch unseren Partner vor Ort und ist obligatorisch.
- Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Internationale Flüge ab D, A, CH (Gerne senden wir Ihnen ein Angebot)
- Einzelzimmerzuschlag: 355,- € (kein EZ möglich in Rongbuk / 1 ÜN)
- Visa-Gebühr China mit Tibet-Permit, z. Zt. 120,- €
- Visa-Gebühr Nepal z.Zt. 40,-€
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,-€
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Rail & Fly Ticket 95,- €

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen
atmosfair

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Tibet entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3260 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **74 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- Anforderungen: Normale Kondition und gute Gesundheit für teils größere Höhenlagen. Flexibilität für eine internationale Reisegruppe und Komfortverzicht für teils sehr einfache Unterkünfte und Überlandfahrten auf schlechten Straßen.
- Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.