

ASIEN: TIBET

## TIBET TREKKINGREISE - VON LHASA ZUM KAILASH

- > Trekking auf alten Pilgerpfaden
- > Kailash Umrundung
- > heiße Quellen von Thirtapuri
- > Fahrt entlang des Himalaya zurück nach Kathmandu

Nach einem der spektakulärsten Flüge der Welt, von Kathmandu quer über den Himalaya-Hauptkamm, betreten wir in Lhasa zum ersten Mal tibetischen Boden. Wir besuchen die wichtigsten Städte und Stätten in Zentraltibet bevor wir auf den Spuren der Pilger durch die grandiose Landschaft des tibetischen Hochplateaus gen Westen in die Region des Kailash reisen. Das heilige Dreieck von Manasarowar See, Thirtapuri und Weltenberg Kailash ist Buddhisten, Hindus und Anhängern der alten Bön-Religion gleichermaßen heilig und nimmt uns mit seiner einzigartigen Atmosphäre gefangen. Der Höhepunkt unserer Reise ist die Umwanderung des Kailash.



## REISEDETAILS

### 1. - 23. Reisetag: Tibet Trekking Reise mit Kailash Umrundung

#### 1. Tag: Individueller Flug von Deutschland nach China

#### 2. Tag: Ankunft in Chengdu

Nach dem Transfer zum Hotel können wir den Nachmittag nutzen, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden oder um nach dem langen Flug die Füße hoch zu legen. -/-

### **3. Tag: Flug von Chengdu nach Lhasa**

Am werden wir früh schon wieder zurück zum Flughafen gebracht und fliegen nach Lhasa, denn hier wollen wir natürlich so viel Zeit wie möglich verbringen! Nach der Ankunft in Lhasa unternehmen wir einen ersten Spaziergang auf dem Pilgerweg um den Jokhang Tempel. F/-/-

### **4. Tag: Besichtigungen in Lhasa**

Die majestätische Anlage des Potala war seinerzeit der Sitz der „Gottkönige“. Der festungsartige, strahlend weiße Palast war die Residenz der Dalai Lamas und liegt auf dem roten Berg Marpori. Das Sera Kloster war eines 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 lebten über 5000 Mönche in dem Kloster. F/-/-

### **5. Tag: Besichtigungen in Lhasa**

Wir besuchen den Jokhang-Tempel, das Zentrum des tibetischen Buddhismus aus dem 8. Jahrhundert. Spaziergang durch die Altstadt von Lhasa auf dem Barkor, dem Pfad rund um den Jokhang. Der Besuch des Potala darf natürlich nicht fehlen sowie der Sommerpalast des Dalai Lama mit den Gärten von Norbulingka. Außerdem besuchen wir die etwas außerhalb von Lhasa gelegenen Klöster Drepung und Sera. Mit etwas Glück erleben wir in Sera die religiösen/buddhistischen „Debatten“ der Mönche im Klostergarten. F/-/-

### **6. Tag: Lhasa - Fahrt nach Gyantse**

Wir überqueren die ersten über 5.000 m hohen Pässe. Die Aussicht auf den Yamdrok-See mit der Himalayakette im Hintergrund ist unvergesslich. In Gyantse besuchen wir den Kumbum Chörten und das Pelkor-Kloster. Ein Spaziergang führt uns durch die Altstadt und wir machen einen Abstecher zum Gyantse Dzong. F/-/-

### **7. Tag: Gyantse - Fahrt nach Shigatse**

Grandiose Landschaften begleiten uns auch auf dem Weg nach Shigatse. Unterwegs besuchen wir das Kloster Shalu. Den restlichen Tag haben wir Zeit für das altherwürdige Kloster Tashilunpo, den inzwischen verwaisten Sitz des Panchen Lamas. Es sollte noch genügend Zeit verbleiben, um am Nachmittag den Pilgerweg um das Tashilunpo Kloster zu gehen, auf dem regelmäßig auch die tibetischen Einwohner von Shigatse unterwegs sind. F/-/-

### **8. Tag: Shigatse - Rongbuk - Blick auf den Mt. Everest**

„Der Weg ist das Ziel“ – nirgendwo ist dieses Sprichwort passender als in der Himalaya-Region und in Tibet. Ein landschaftlicher Höhepunkt nach dem nächsten belohnt uns heute für die recht lange Fahrt. Nachdem wir auf dem Friendship Highway Lhatse, das auf einer Höhe von ca. 4.000 m liegt, passiert haben folgen wir der Straße in südlicher Richtung hinauf auf den den 5.200 m hohen Lhakpa La-Pass. Bei klarem Wetter können wir hier einen ersten Blick auf den Mt. Everest genießen. Es geht wieder knapp 1000 Höhenmeter abwärts bevor wir einige Kilometer südlich von Shegar (New Tingri) von der Hauptroute abbiegen und die Nebenstraße hinauf zum über 5.150 m hohen Pang La-Pass nehmen.

Inzwischen sind wir dem Mt. Everest um einiges näher gekommen und dementsprechend ist der Ausblick vom Pass noch einmal phantastischer. In unendlich scheinenden Serpentinaen geht es

hinunter in das Tal des Chongphu Chu-Flusses und durch einige kleine Ortschaften und wiederum hinauf nach Rongbuk, das auf 5.000 m liegt. Die Kulisse des Rongbuk Klosters vor der Nordwand des Mt. Everest ist bei klarem Wetter kaum noch zu überbieten und mit ein bisschen Glück erstrahlt der höchste Berg unserer Erde bei einem herrlichen Sonnenuntergang. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus. F/-/

### **9. Tag: Rongbuk - Fahrt nach Saga**

Für die Frühaufsteher wartet mit ein bisschen Glück noch einmal die wunderbare Sicht auf den Mt. Everest zum Sonnenaufgang. Nach dem Frühstück brechen wir auf in Richtung Saga. Ein kleines Teilstück fahren wir zurück auf unserer gestrigen Strecke, aber dann biegen wir ab in Richtung Tingri. Über das Tingri-Plateau geht es in Richtung Westen. Übernachtung in einem einfachen Hotel. F/-/

### **10. Tag: Saga - Fahrt zum Manasarovar See**

Über die landschaftlich einmalige Südroute mit traumhaften Ausblicken auf den Hoch-Himalaya mit dem Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv und der Nordseite von Mustang fahren wir entlang des Bramaputra, der in Tibet Tsanpo heißt. Gerne machen wir unterwegs Halt in dem einen oder anderen Dorf am Wegesrand und natürlich auch bei den bekannten Sanddünen in der Nähe von Paryang. Kurz hinter dem 5.100 m hohen Mayum La-Pass erblicken wir zum ersten Mal die Fipfelpyramide des Kailash. Schließlich erreichen wir den Manasarowar See. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus (u.U. Mehrbettzimmer). F/-/

### **11. Tag: Manasarowar - Fahrt nach Thirtapuri**

Auf dem Weg nach Thirtapuri machen wir einen Abstecher in Richtung Purang. Es erwartet uns ein unglaublicher Ausblick - das Mandala des Kailash mit den Seen Rakastal und Manasarowar und in der Mitte erhebt sich die Schneepyramide des heiligen Berges.

Durch die wilde Landschaft des tibetischen Hochplateaus erreichen wir Thirtapuri, den bedeutenden Pilgerort, der idyllisch am Sutlej-Fluss liegt, nicht weit entfernt von einem kleinen Kloster und den heißen Quellen, die zu einem Bad einladen. F/-/

### **12. Tag: Thirtapuri - Fahrt nach Darchen**

Wenn wir die Genehmigung erhalten, unternehmen wir heute einen Ausflug zum Garuda-Tal, in dem einst das „Silvercastle“ stand und fahren später weiter nach Darchen am Fuße des Kailash, dem Ausgangspunkt für unsere Parikrama um den heiligen Berg Kailash. F/-/

### **13. Tag: Beginn der Parikrama um den Kailash bis nach Dirapuk**

Für die Umwanderung stehen uns insgesamt vier Tage zur Verfügung, so dass wir Gelegenheit haben, auch die Klöster auf dem Weg zu besuchen und an besonders schönen Stellen länger zu verweilen. Die erste Etappe führt uns von Darchen zunächst in westliche Richtung bis wir uns in das nach Norden verlaufende Lha-Chu Tal wenden.

Der Legende nach wird dieses Tal mit dem Begründer des tibetischen Buddhismus, Padmasambhava, in Verbindung gebracht. Nach ca. 6-7 Stunden erreichen wir Dirapuk (4.900 m) und die Dirapuk Gompa, wo wir in einem einfachen Gästehaus (Mehrbettzimmer) übernachten. F/-/

#### **14. Tag: Dirapuk - Wanderung in Richtung Kailash Nordwand**

In der wunderbaren Umgebung gönnen wir uns einen weiteren Tag. Wir haben Gelegenheit eine Wanderung in Richtung der Nordwand des Kailash zu unternehmen und den phantastischen Blick auf den heiligen Berg zu genießen. Gleichzeitig dient uns dieser Tag zur weiteren Akklimatisierung. Rückkehr nach Dirapuk. F/-/-

#### **15. Tag: Dirapuk - Dolma La-Pass - Zutrulpuk**

Das längste und schwierigste Teilstück liegt heute vor uns mit der Überquerung des über 5.600 m hohen Dolma La-Passes. Der Aufstieg zum Pass führt uns zunächst zum Vajrayogini-Friedhof. Hier lassen die tibetischen Pilger ein Kleidungsstück oder etwas Haar als Symbol des Todes zurück. Nach etwa vier Stunden sollten wir die Pashöhe erreichen, auf dem ein Meer von Gebetsfahnen flattert. Auch mit etwas Schnee und Wind müssen wir u.U. je nach Jahreszeit und Witterung in dieser Höhe rechnen. Die Aussicht von hier oben belohnt uns für den anstrengenden Aufstieg. Den Pass verlassen wir auf steilen Zickzack-Pfaden bergab bis der Gauri-Kund-See (Tuksche Tso) in unser Blickfeld kommt. Für hinduistische Pilger hat der See noch einmal eine ganz besondere Bedeutung. Sie brechen hier oft das Eis auf und baden in dem eiskalten Wasser. Die Geschichte des berühmten tibetischen Eilsiedlers Milarepa ist eng mit diesem Tal und dem heiligen Berg Kailash verwoben. Schließlich erreichen wir Zutrulpuk (4.850 m) und die Zutrulpuk Gompa, in deren Nähe wir wieder in einem Gästehaus (u.U. Mehrbettzimmer) übernachten. F/-/-

#### **16. Tag: Zutrulpuk - Darchen - Manasarowar See**

Der letzte Tag unserer Parikrama ist vergleichsweise entspannt und mit ca. vier Stunden relativ kurz. Nach dem Besuch der Höhle, in dem Milarepa meditiert haben soll, folgenden wir dem Tal auf der Ostseite des Kailash vorbei an Niederwerfungsplätzen und Fußabdrücken Buddhas. Schließlich öffnet sich das Tal und der Blick auf den tiefblauen Manasarowar See und der Himalaya-Hauptkamm begeistern uns. Gegen Mittag sollten wir Darchen erreichen. Weiterfahrt zum Manasarowar See und Rest des Tages dort zur freien Verfügung. Übernachtung in einem einfachen Gästehaus (u.U. Mehrbettzimmer). F/-/-

#### **17. Tag: Tag am Manasarowar See**

Einen ganzen Tag lang erkunden wir die Umgebung des Manasarovar Sees, unternehmen eine kleine Wanderung (wenn gewünscht) und besuchen kleinere Gompas. Wer mag, kann den Tag auch zur freien Verfügung nutzen. F/-/-

#### **18. Tag: Auf der Südroute entlang des Himalaya-Hauptkamms nach Saga**

Wir treten die Rückfahrt nach Nepal über dieselbe landschaftlich einmalige Südroute über Paryang nach Saga an. Noch einmal folgenden wir dem Tsangpo-Fluss und genießen die Ausblicke auf das Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv. Übernachtung in Saga in einem einfachen Hotel. F/-/-

#### **19. Tag: Saga - Fahrt nach Kyirong**

Von Saga aus wenden wir uns in Richtung Süden. Wir passieren den tiefblauen Peiko Tso-See und genießen den einmaligen Blick auf den über 8.000 m hohen Sishapangma. Mit Überqueren des

letzten hohen Passes (5.234 m) lassen wir das tibetische Hochplateau hinter uns. Ab jetzt geht es nur noch abwärts bis wir Kyirong erreichen, das nur noch auf 2.700 m liegt. Hier verabschieden wir uns von unseren tibetischen Begleitern und übernachten in einem einfachen Hotel. F/-/-

### **20. Tag: Kyirong - Einreise nach Nepal - Fahrt nach Kathmandu**

Heute reisen wir wieder in Nepal ein und fahren nach Kathmandu. Die Strecke ist lang und beschwerlich, doch am Ende erwartet uns im Hotel in Kathmandu eine lange, heiße Dusche. F/-/-

### **21. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's**

Die nächsten zwei Tage werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu - Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es 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 ist mit seinen Verbrennungsstätten am Ufer der Bagmati-Flusse gleichzusetzen mit Varanasi am Ganges in Indien. F/-/-

### **22. Tag: Kathmandu - Ausflug nach Bhaktapur**

Heute steht ein Ausflug in die alte Königsstadt Bhaktapur auf dem Programm. Nur wenige Kilometer von Kathmandu entfernt erwartet uns das Städtchen mit einer malerischen Altstadt mit dem Charme vergangener Tage, dem quirligen Durbar Square und zahlreichen Stupas und Tempeln. Am Nachmittag kehren wir zurück nach Kathmandu. F/-/-

### **23. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland**

Im Laufe des Tages werden wir zum Flughafen gebracht und treten schweren Herzens den Rückflug nach Deutschland an. F/-/-

**Während des Termins im Mai** besuchen wir das Saga Dawa Festival in Taboche in der Nähe vom Kailash. Der Reiseverlauf ist u.U. leicht geändert. Gerne senden wir Ihnen hierzu ausführliche Informationen.

**Gerne bieten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Vor- oder Anschlussprogramm zu Ihrer Reise an. Sprechen Sie uns einfach an!**

**Hinweis:** Programm- und Hoteländerungen sind ausdrücklich vorbehalten. Aufgrund von Wettereinflüssen oder politischen Problemen können Ausflüge ausfallen oder ein veränderter Reiseverlauf notwendig werden.

[Weitere Reisen nach Tibet finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.05.2024	01.06.2024	X	2.945 €
mit Saga Dawa Festival			
29.07.2024	20.08.2024	✓	3.295 €
inkl. Hochsaisonzuschlag			
23.09.2024	15.10.2024	✓	3.295 €
inkl. Hochsaisonzuschlag			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Flug Chengdu - Lhasa (Economy Class)
- > 9 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 4 ÜN in Gästehäusern im DZ
- > 7 ÜN in Gästehäusern im Mehrbettzimmer
- > 1 ÜN in Tibet im sehr einfachen Gästehaus im Mehrbettzimmer
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > Tibet-Permit
- > örtl. englischsprachige Reiseleitung
- > Mahlzeiten: 20x F

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (495 €)  
Einzelzimmer nur in Nepal & Zentraltibet möglich, sonst Mehrbettunterkunft
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge bis/von Kathmandu
- > Einzelzimmerzuschlag: 495,- € (Einzelzimmer für 13 ÜN möglich)
- > Visa-Gebühr China mit Tibet-Permit, z. Zt. 140,- €
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > nicht genannte Mahlzeiten und Getränke; Trinkgelder; 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 **3970 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **93 €** 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: BUDGET-Reise mit Expeditions-Charakter; gute körperliche Fitness, nervliche Stabilität, Belastbarkeit sind ebenso Voraussetzung wie Flexibilität und die Bereitschaft, sich auf unerwartete Situationen und Touränderungen einzustellen. Während der Überlandfahrt in Tibet Unterbringung in traditionellen Gästehäusern/Pilgerunterkünften (meistens Mehrbettübernachtungen); die Unterkünfte und sanitären Möglichkeiten entsprechen dem örtlichen Standard und in keiner Weise unseren westlichen Vorstellungen von Sauberkeit. 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.