



## ASIEN: TIBET

## TIBET - IM ANGESICHT DES HEILIGEN KAILASH

- > 3-tägiges Trekking (7 - 10 Std. täglich), Wanderungen: 3 x moderat (2 - 4 Std.)  
Mit Blick auf die symmetrische, schneebedeckte Spitze um den Kailash trekken  
An der spektakulären Everest-Nordwand das Kloster Rongbuk besuchen  
Die spirituelle Atmosphäre am Jokhang-Tempel in Lhasa erleben  
Entlang des Manasarovar, dem höchsten See der Welt, zum Kloster Chiu wandern  
Im Samye-Kloster, dem ältesten Kloster Tibets, den Buddhismus kennen lernen  
Zwischen Himalaya und Transhimalaya die Weite des Hochlandes genießen

Wie eine ebenmäßige Kuppel ragt der weiße Berg aus der braunen Hochebene. Die schneebedeckte Spitze glänzt in der Sonne wie goldenes Feuer. Die Atmosphäre ist magisch, die Aura des Kailash ist deutlich zu spüren. Staub wirbelt auf – jedes Mal, wenn sich die Pilger zu Boden werfen. Wir werfen uns nicht auf die Erde, aber wir gesellen uns zu den Pilgern und trekken rund um den Heiligen Berg. Wir tauchen ein in die Stille der Landschaft, wandern über die geweihten Hügel, vorbei an heißen Quellen und religiösen Steinformationen, und überschreiten den mit bunten Gebetsfahnen geschmückten Dölma-Pass - die symmetrische Kulisse des heiligen Berges stets im Blick. Natürlich haben wir auch ausreichend Zeit, uns mit Lhasa vertraut zu machen. Wir erkunden die "verbotene Stadt", werfen einen Blick auf den Potala Palast, den Jokhang-Tempel und die Klöster in der Umgebung. Auf dem Barkhor-Markt mischen wir uns unters Volk und begutachten die bunten Auslagen. Auch auf dem Weg zum Manasarovar-See treffen wir auf Pilger in farbenfroher Tracht, die leise murmelnd ihre Gebetsmühlen kreisen lassen. Am sonnenförmigen "See des Lichtes" angekommen herrscht auch bei uns ehrfürchtiges Schweigen. Beeindruckend still wird es schließlich beim Anblick des gewaltigen Everest - im Hintergrund des Kloster Rombuk erhebt sich der höchste Berg der Erde. Tiefblauer Himmel, weite Hochebenen mit grasenden Yaks und prachtvolle buddhistische Klöster sorgen für eine sagemumwobene Atmosphäre in Zentraltibet. Das Dach der Welt ist Aussichtsterrasse und Panorama in einem.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1 Anreise

Flug nach Chengdu.

### 2. Reisetag: Tag 2 Chengdu - Lhasa

Nach der Ankunft in Chengdu am Morgen erhalten wir unsere Permits für Tibet und fliegen anschließend weiter nach Lhasa. Dort werden wir am Flughafen von unserem Reiseleiter erwartet, der uns zum Hotel begleitet. Ganz in Ruhe beziehen wir unsere Zimmer und treffen uns dann wieder zu einem ersten Rundgang. Wir machen uns mit der "verbotenen Stadt" vertraut und lassen die ersten Eindrücke auf uns wirken. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag ausklingen.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 60 km - bis 60 km

### 3. Reisetag: Tag 3 Lhasa

Willkommen in Lhasa, die "Stadt der Götter". Wir haben zwei Tage Zeit die tibetische Hauptstadt zu erkunden und uns an die hohe Lage zu gewöhnen (3.658 m). Los geht's: In der Altstadt führen alle Straßen zum Jokhang-Tempel, dem Zentrum des tibetischen Buddhismus. Wir spazieren zum Barkor, dem Umwandlungsweg rund um das Heiligtum, und mischen uns unters Volk. Gläubige aus allen Teilen des Landes pilgern zum Tempel, umrunden den Jokhang im Uhrzeigersinn und murmeln dabei Gebete. Der Barkor-Hauptplatz ist aber auch Begegnungsstätte für die verschiedenen tibetischen Stämme, und wir beobachten das rege Treiben. Anschließend machen wir uns auf den Weg zum Potala-Palast. Der Winterpalast des Dalai Lama thront auf dem "Roten Berg", dem Marpori, einem 130 m hohen Felssockel und gilt als Wahrzeichen der Stadt. Was macht ihn so besonders? Wir finden es heraus. Kultur macht hungrig - zur Mittagszeit machen wir es uns in einem traditionellen Restaurant gemütlich. Am Nachmittag zieht es uns aus der Stadt hinaus. Das Kloster Drepung liegt westlich der Stadt und steht auf der Liste der Denkmäler der Volksrepublik China. Wir nehmen uns Zeit in den tibetischen Buddhismus einzutauchen, bevor wir am frühen Abend nach Lhasa zurück kehren.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 18 km - bis 18 km

#### **4. Reisetag: Tag 4 Lhasa und Umgebung**

Heute zieht es uns in den Westen der Stadt. Wir besuchen den "Juwelenpark Norbulingka" in dem sich der ehemalige Sommerpalast des Dalai Lamas befindet. Wir spazieren durch die weitläufige Parkanlage und bewundern dann den Palast von Innen. Besonders eindrucksvoll: Der verzierte goldene Thron! Anschließend fahren wir weiter zum Kloster Panbongka, wo wir unsere Wanderschuhe schnüren. Wir folgen dem Pilgerweg bis zum Zashichuling-Kloster (3.900 m) und weiter bis zum Serawuzi-Kloster. Von hier haben wir einen herrlichen Blick auf Lhasa und die Dimensionen dieser Stadt. Nun ist es nicht mehr weit, der Weg führt uns das letzte Stück hinab bis zum Kloster Sera. Noch einmal besuchen wir eines der "drei großen Klöster" - woher es wohl seinen Namen hat? Hier wartet auch der Bus auf uns, der uns wieder zurück nach Lhasa bringt.

Fahrzeit: von 25 Std. - bis 25 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 1.5 km - bis 1.5 km

Höhe: Aufstieg 250 Hm - Abstieg 250 Hm

#### **5. Reisetag: Tag 5 Lhasa - Tsetang**

Zeit zum Weiterziehen: Wir verlassen die verbotene Stadt. Der "Friendship Highway" führt uns nach Samye, zum ältesten Kloster Tibets. In einem grünen Tal, umgeben von Sanddünen und Bergketten, wurde der Klosterkomplex nach der buddhistischen Vorstellung des Alls errichtet. Warum wurde so gebaut? Wir finden es heraus und fahren dann weiter zum Berg Chimphuk. Dort besuchen wir das Nonnenkloster, bevor wir uns beim Mittagessen im Klosterrestaurant stärken. Dann schnüren wir unsere Wanderschuhe: Wir wandern zu den Meditationshöhlen von Chimphuk, die zu den bedeutendsten von Tibet zählen. Der Pfad führt zunächst steil bergauf, vorbei an zahlreichen Eremitagen. Warum opfern die Pilger neben Weihrauch auch Butter? Unser Ziel ist der Tempel Drakmar Ketsang, der uns einen tollen Blick auf das Tsangpo-Tal bietet. Dann geht es zurück und per Bus weiter nach Tsetang.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 170 km - bis 170 km

Höhe: Aufstieg 320 Hm - Abstieg 320 Hm

## **6. Reisetag: Tag 6 Tsetang - Yamdrok-See - Gyantse**

Der Weg führt uns weiter zum Kloster Gongkar. Die Anlage mit Mandala-Malereien ist eine eindrucksvolle Unterbrechung der Fahrt. Weiter geht es über die Pässe Kyaro La (4.700 m) und Choengong La (4.600 m) - auch hier machen wir Halt um die Aussicht zu genießen. Die Passhöhe bietet uns einen herrlichen Blick auf den türkisblauen Yamdrok-See (4.440 m). Wir fahren weiter zum See und machen dort eine kleine Pause und erfahren auch, was der Name des Gewässers bedeutet. Auf der See-Insel Redo besuchen wir das Sakya-Kloster und machen einen Spaziergang durch die idyllische Landschaft - Picknick inklusive. Dann geht es weiter in Richtung Gyantse. Unterwegs halten wir Ausschau nach zotteligen Yaks und machen immer wieder Halt um die malerische Landschaft zu genießen. Am späten Nachmittag erreichen wir schließlich die Stadt Gyantse (ca. 4.070 m) am Nordufer des Flusses Nyang und beziehen unser Hotel. Lust auf einen abendlichen Bummel?

Fahrzeit: von 8 Std. - bis 8 Std.

Fahrstrecke: von 380 km - bis 380 km

## **7. Reisetag: Tag 7 Gyantse - Shigatse - Lhatse**

Nach dem Frühstück haben wir Zeit die Klöster von Gyantse kennen zu lernen, bevor wir die Reise fortführen. Wir fahren nach Shigatse, die zweitgrößte Stadt Tibets, und besuchen das Kloster Tashilhünpo. Die Anlage gehört nicht nur zu den wichtigsten Klöstern Zentraltibets, sondern auch zu den schönsten. Die vielen Gebäude verteilen sich wie eine rote Stadt am Hang der Berge, die goldenen Dächer glänzen in der Sonne. Wie viele Mönche leben hier? Wir wandern im Uhrzeigersinn mit den Pilgern um das Kloster - vorbei an Gebetsmühlen und kleinen Schreinen, und suchen uns dann ein Restaurant zum Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir weiter bis Lhatse (4.050 m) und beziehen unser Hotel.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 235 km - bis 235 km

## **8. Reisetag: Tag 8 Lhatse - Tagejia Geysir - Saga**

Wir ziehen weiter durch die endlose Steppe Tibets. Wir genießen die Aussichten sowohl während der Fahrt als auch bei unseren verschiedenen Stopps entlang der Strecke. Kurz bevor wir Saga erreichen verlassen wir den Highway und machen einen Abstecher zu den Tagejia Geysiren. Aus mehreren heißen Quellen sprudelt das Wasser in die Höhe - wir spazieren durch die Geysir-Landschaft und beobachten das Naturschauspiel. Am Nachmittag erreichen wir schließlich Saga und beziehen unser Hotel.

Fahrzeit: von 5.5 Std. - bis 5.5 Std.

Fahrstrecke: von 300 km - bis 300 km

## **9. Reisetag: Tag 9 Saga - Hor (Manasarovar See)**

Heute steht uns eine lange, dafür landschaftlich sehr schöne Etappe bevor. Wir folgen dem Highway weiter nach Westen und durchqueren eine unglaubliche Szenerie. Die klare Luft, der blaue Himmel, die Weite lassen den Transhimalaya im Norden und den Himalaya im Süden noch eindrucksvoller erscheinen. Immer wieder machen wir Halt und genießen die atemberaubende Kulisse. Gegen Nachmittag erreichen wir schließlich unser heutiges Ziel, den Manasarovar See (4.558 m). Wir beziehen unser Gästehaus in Hor und lassen den Abend in Ruhe ausklingen.

Fahrzeit: von 7 Std. - bis 7 Std.

Fahrstrecke: von 485 km - bis 485 km

## **10. Reisetag: Tag 10 Hor (Manasarovar See) - Darchen**

Gleich am Morgen bringt uns der Bus zum Manasarovar See. Der höchste Süßwassersee der Welt ruht am Fuße des Gurla Mandata (7.728 m), eingebettet zwischen zwei schneebedeckten Bergketten in einer der schönsten Landschaftsregionen Tibets. Welche Geschichten verbergen sich rund um dem See? Wir besuchen das Kloster Chiu Gompa, das idyllisch auf einem Hügel im Nordwesten des Sees errichtet wurde. Welcher Tantra-Meister hat hier die letzten Jahre seines Lebens verbracht? Wir finden es heraus und machen uns dann auf den Weg zum See. Wir wandern entlang des Ufers bis zum Dorf Xiongba, wo wir in einem kleinen Restaurant zu Mittag essen. Gut gestärkt setzen wir unsere Fahrt durch das Raksha-Tal fort. Wir machen Halt in Langa Tso, am Fuße des heiligen Berges Gula Mandhata und setzen dann unsere Reise nach Darchen fort.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 120 km - bis 120 km

Höhe: Aufstieg 50 Hm - Abstieg 100 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Trekking Tag 1: Wanderung zur Nordseite des Kailash**

Wir deponieren unser Gepäck, das wir die nächsten Tage nicht benötigen im Hotel und brechen zur 3-tägigen Kailash-Umrandung auf. Die Umwanderung des heiligen Berges soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflussen - los geht's. Vorbei an zahlreichen Chörten und Manisteynen wandern wir in die breite Talschlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit tibetischen und indischen Pilgern wandern wir auf den gerölligen Wegen. Immer wieder machen wir Halt und genießen den Blick auf den schneeglänzenden Kailash. Am späten Nachmittag erreichen wir schließlich unser Gästehaus an der Nordseite des Berges (5.100 m).

Gehzeit: von 7 Std. - bis 8 Std.

Höhe: Aufstieg 450 Hm - Abstieg 100 Hm

## **12. Reisetag: Tag 12 Trekking Tag 2: über den heiligen Pass Dölma La**

Vor uns liegt die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrandung. Wir starten sehr früh am Morgen und steigen hinauf zum höchsten Pass der Chora. Der Weg wird schmaler und steiler, teilweise sind die Pfade vereist. Dann erreichen wir den Pass Dölma La (5.600 m) mit der heiligsten Stelle der Kora. Der "heilige Stein" ist mit Tausenden Gebetsfahnen geschmückt und auch wir können unsere mitgebrachten Fahnen anbringen. Hier befindet sich die kosmische Weltachse - zumindest ist das im Glauben von vier Religionen verankert. Welche das sind und was diese Stelle für sie bedeutet, erfahren wir vor Ort. Der steile Abstieg bis zu Buddhas Fußabdruck (5.235 m) führt über Blockwerk und Schneefelder bis zum Thuji Zimbo-See, der bei den Hindu ebenfalls als heilig gilt. Von dort führt uns der Pfad weiter hinab bis zu unserem Tagesziel, das Kloster-Gästehaus in Zuthrul Puk.

Gehzeit: von 9 Std. - bis 10 Std.

Höhe: Aufstieg 600 Hm - Abstieg 900 Hm

## **13. Reisetag: Tag 13 Trekking Tag 3: zurück nach Darchen**

Auch die letzte Etappe des Trekkings führt uns an zahlreichen Manimauern vorbei. Alle Manisteine sind mit heiligen Silben beschriftet - was sie wohl bedeuten? Wir trekken weiter bergab, bis wir am frühen Nachmittag schließlich das Talende erreichen. Von dort gehen wir das letzte Stück zurück nach Darchen, wo unser Hauptgepäck im Hotel auf uns wartet. Den Rest des Tages verbringen wir ganz nach Belieben.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 250 Hm

## **14. Reisetag: Tag 14 Darchen - Paryang - Saga**

Wir verlassen Darchen und fahren wieder in Richtung Osten. Vorbei an einsam gelegenen, klaren Seen erreichen wir den Mayum La, den Gebirgspass nördlich des Manasarovar-Sees. Noch immer begeistert uns die wunderbare Landschaft: Im Norden erstreckt sich die Bergkette des Transhimalaya, im Süden blicken wir auf die weißen Gipfel des Himalaya. Über Paryang erreichen wir am späten Nachmittag schließlich Saga.

Fahrzeit: von 8 Std. - bis 8 Std.

Fahrstrecke: von 500 km - bis 500 km

## **15. Reisetag: Tag 15 Saga - Rongbuk**

Heute fahren wir weiter nach Osten. Noch immer können wir uns kaum satt sehen an der endlosen Weite, noch immer begeistern uns die freundlichen Menschen in Tibet. Wir machen Halt in einem kleinen Dorf zur Mittagspause und legen in Old Tingri einen Fotostopp ein, bevor wir auf dem "Friendship Highway" weiter nach Rongbuk fahren. Am Fuße des Rongbuk Gletschers liegt das gleichnamige Kloster (4.980 m). Das besondere dieser Anlage ist nicht nur, dass es das höchstgelegene Kloster der Welt ist, sondern vor allem seine spektakuläre Lage. Hinter dem Kloster erhebt sich die Nordwand des Mount Everest - die Schokoladenseite des Eisriesen. Ein unvergesslicher Anblick!

Fahrzeit: von 8.5 Std. - bis 8.5 Std.

Fahrstrecke: von 370 km - bis 370 km

## **16. Reisetag: Tag 16 Rongbuk - Pang La - Shigatse**

Noch einmal liegt eine lange Strecke vor uns - noch einmal warten herrliche Aussichten. Vor allem die Fahrt über den Pass Pang La (5.150 m) präsentiert uns wieder ein herrliches Panorama auf die Himalaya-Kette. Wir fahren weiter nach Shigatse, beziehen unser Hotel und lassen den Tag in Ruhe ausklingen.

Fahrzeit: von 8 Std. - bis 8 Std.

Fahrstrecke: von 335 km - bis 335 km

## **17. Reisetag: Tag 17 Shigatse - Ganden - Lhasa**

Langsam nähern wir uns Lhasa. Der "Friendship Highway" führt uns durch die weite Landschaft bis nach Ganden zum dortigen Kloster - nun ist das Kloster-Trio komplett. Neben den Klöstern Sera und Drepung gehört es zu den drei wichtigsten und einflussreichsten Klöstern Tibets. Wir nehmen uns Zeit, die Räumlichkeiten des Klosters zu besuchen und beginnen dann mit einer einstündigen Kora. Wie die tibetischen Pilger umrunden wir die Anlage und lassen den Blick von der Anhöhe ins Kyichu-Tal auf uns wirken. Am Nachmittag geht es weiter nach Lhasa.

Fahrzeit: von 7 Std. - bis 7 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 395 km - bis 395 km

## **18. Reisetag: Tag 18 Lhasa und Rückflug**

Zeit zum Abschied nehmen - aber noch nicht ganz: Wir widmen uns in der Altstadt von Lhasa noch einmal dem tibetischen Buddhismus. Zuerst besuchen wir den Tempel Ramoche, dann werfen wir einen Blick in das Ani Sangkhung Kloster, das einzige Nonnenkloster der Stadt. Beim Abschieds-Mittagessen lassen wir die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren. Am Nachmittag fahren wir zum Flughafen Gongkar, südlich von Lhasa, und treten die Heimreise über China an.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 70 km - bis 70 km

## 19. Reisetag: Tag 19 Heimreise

Flug von China zurück nach Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.08.2021	19.08.2021	X	4.298 €
29.08.2021	16.09.2021	X	4.298 €
19.09.2021	07.10.2021	X	4.398 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Lhasa
- > Flug mit Air China ab/bis Frankfurt via Chengdu nach Lhasa
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 12 x in Hotels, 4 x in Gästehäusern (Gemeinschaftsbad)
- > 16 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 16 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Tibet-Permit
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (umfasst 14 Nächte) 590,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (590 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (590 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (590 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (590 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (590 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen



## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

## 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 **4963 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **115 €** 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: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

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