



ASIEN: CHINA

TIBET - KULTUR & WANDERN

- > Tibetischen Nomaden und Mönchen begegnen
- > Auf geheimen Routen durch die Tanggula-Bergkette
- > Eine heilige Kora um ein Kloster laufen
- > Der Stille des tibetischen Hinterlandes lauschen
- > Wanderung durch die Tigersprungschlucht
- > Basiscamp Mt. Everest North Face & das Rongbuk-Kloster
- > Sonnenauf- & Sonnenuntergang am Namtso-See

Ankunft in der "Stadt der Götter". Bedeutende Heiligtümer wie den Jokhang und den Potala, jedoch auch das unter Pilgern bekannte abgelegene Drak Yerpa liegt auf unserer Route. Unser Weg führt uns durch das wunderschöne Tal des Yarlung Tsangpos, der Wiege der tibetischen Kultur. Die beiden Seen Yamdrok-Tso und der heilige Namtso bilden neben den Bergen und der Tigersprungschlucht die landschaftlichen Höhepunkte unserer Route. Wir nähern uns den höchsten Bergen der Erde. Der Pang La, ein Pass, der uns den Atem rauben wird. Nicht nur weil die Luft recht dünn ist, sondern auch weil wir im wunderschönen Abendlicht sechs 8.000er Gipfel bestaunen können, u.a. den Mount Everest mit 8.848 Metern Höhe. Das gewaltige Tashilunpo-Kloster in Shigatse und die architektonisch imposante Stupa in Gyantse (Kumbum) formen einen abwechslungsreichen Mix wichtiger kultureller Ziele der einheimischen Pilger. Wir reisen abseits klassischer Hauptrouten ins tibetische Hinterland, entfernt von ausgetretenen Pfaden. Malerischen Orten genießen wir neben Gasthäusern die traditionell so typische Freiheit des tibetischen Hochlandes und nächtigen bequem in gemütlichen und modernen Zelten. Erkunden Sie die Umgebung von unseren Lagerplätzen, so z.B. am heiligen Qungmoganze (7.048 m) oder des Basislagers North Face am Mount Everest. Moderate durchweg fakultative Wanderungen mit leichtem Gepäck bilden den aktiveren Teil dieser Reise.



REISEDETAILS

1. - 2. Reisetag: Frankfurt - Lijiang

Ankunft beim Volk der Naxi in der Yunnan-Provinz

Das Abenteuer China beginnt. Heute fliegen Sie von Frankfurt via Chengdu oder Peking nach Lijiang. Am Rand des Qinghai-Tibet-Hochplateaus landen wir je nach Flugplan am nächsten Nachmittag oder am Abend in Lijiang (2.600 m). Herzlich willkommen in der Yunnan-Provinz in der idyllischen Kleinstadt Lijiang auf 2.600 Metern Höhe. In dieser südwestchinesischen Provinz leben etwa 23 ethnische Völker mit eigener Kultur und Sprache. Die Naxi, deren Wurzeln zum heiligen tibetischen Berg Kailash führen, leben hier in Lijiang ihre Traditionen. Auch lebt die so genannte Dongba-Schrift weiter fort. Dabei handelt es sich um die weltweit einzige noch lebendige Piktogrammschrift. Für zwei Nächte beziehen wir unsere gemütliche Unterkunft mitten in der Altstadt. Diese gehört übrigens zum Erbe der UNESCO und vermittelt ein authentisches Gefühl des Chinas, dass man sonst nur noch aus Filmen kennt. Je nach Ankunftszeit begeben wir uns auf eine erste kleine Erkundungstour. Gemeinsames Willkommens-Abendessen und Tourbesprechung. Unser gemütliches Hotel bietet beste Voraussetzungen für einen guten Schlaf und mit 2.600 Metern eine angenehme Höhe zum Eingewöhnen.

3. Reisetag: Lijiang

Wanderung auf den Elefantenberg

Wir erwachen vor der Kulisse des Jadedrachenschneeberges. Schneebedeckt ragt er die 5.596 m empor gen wolkenfreien Himmel. Am Vormittag besteigen wir den Elefantenberg, zu dessen Fuß sich der Park des Schwarzen Drachen befindet. Uns bietet sich eine malerische Kulisse vor dem satten Grün des Parks. Der restliche Tag steht zur individuellen Gestaltung frei zur Verfügung. Sehr empfehlenswert ist ein Besuch des Naxi-Orchesters, bei welchem in Einzel- und Gruppenvorführungen verschiedenste für die Region typische Instrumente vorgestellt werden. Auch können wir einen kurzen Ausflug ins benachbarte Dorf Baisha organisieren. Dort lebt der weltbekannte Dr. Ho, der seit Jahrzehnten Kräuter testete und damit seine eigene Kräutermedizin ins Leben rief. Er gründete eine Klinik und übertrug sein Wissen auch an seinen Sohn. Schlendern Sie am Abend gern noch einmal durch die Altstadt, die dann wunderschön erleuchtet ist.
Übernachtung in Lijiang.

4. Reisetag: Lijiang - Tigersprungschlucht

Die Schlucht des Tigers vor atemberaubender Kulisse entdecken

Wir lassen Lijiang hinter uns und fahren durch die malerische Landschaft des Osthimalayas nach Qiaotou. Hier befindet sich unser Startpunkt einer fantastischen 1,5-tägigen Wanderung durch die Tigersprungschlucht. Der Legende nach entkam ein Tiger durch einen Sprung über den Fluss seinem Feind. Wunderschön gelegen eingerahmt zwischen dem Jadedrachenschneeberg und den Haba-Berg bietet sich ein atemberaubender Anblick. Der 5.000er Schneerieße Haba zeigt sich uns erst am Folgetag. Die Wanderung lohnt sich! Der Tagesmarsch mit atemberaubenden Aussichten führt uns zu einem Gasthaus mit einer spektakulären Kulisse, deren Anblick wir uns wirklich verdient haben! Übernachtung im Gasthaus.

5. Reisetag: Tigersprungschlucht - Shangrila

Heilige Weißwasserterrassen und andere Mythen

Mit der Morgendämmerung brechen wir auf und steigen hinab zum Frühstück direkt vor der Flanke des Jadedrachens. Ein etwas anspruchsvollerer aber überaus reizvoller Pfad führt uns von dort (optional) bis hinunter zum Fluss, wo das Wasser wild entlang fließt. Der dritt längste Fluss der Erde liegt vor uns, welcher weiter ostwärts den Namen "Yangtse" trägt. Der Höhenunterschied lässt mit 3.900 m auch die Schlucht zu einer der weltweit tiefsten werden. Nach unserer Wanderung fahren wir weiter hinein in die atemberaubend schöne Berglandschaft. Unterwegs legen wir einen kleinen Zwischenstopp ein und erkunden die heiligen Weißwasserterrassen von Baishuitai. Ein paar Kilometer weiter erreichen wir tibetischen Kulturräum, auch wenn die heutigen politischen Grenzen anders gesteckt sind. Unser Tagesziel, einst Zhongdian, trägt heute den sagenumwobenen Namen Shangrila. Zahlreiche Abenteurer begaben sich einst auf die Suche nach dem Ort, an dem man Ruhe für den Geist, Frieden für die Seele und Einklang mit den Elementen der Natur finden soll. Wir übernachten direkt neben dem buddhistischen Songzanlin-Kloster im Hotel unserer befreundeten tibetischen Familie auf knapp über 3.000 m Höhe.

Übernachtung in Shangrila.

6. Reisetag: Shangrila

Tibetische Kultur im Songzanlin-Kloster hautnah erfahren

Den heutigen Tag beginnen wir mit der Erkundung des 300 Jahre alten Songzanlin-Klosters. Wir nehmen uns dafür viel Zeit und haben die Möglichkeit, einen Einblick in das Leben der tibetischen Mönche zu erhalten. Am Nachmittag fahren wir mit dem lokalen Bus in die Altstadt Shangrilas, besuchen einen einheimischen Markt und laufen zu einer riesigen Gebetsmühle. Sie soll durch ständiges Drehen der Pilger und Passanten den Geist des Buddhismus am Leben halten und diesen über das Land verbreiten. Der Abend steht zum freien Erkunden der Altstadt zur Verfügung, wobei es sich lohnt, den Menschen auf dem Marktplatz beim Tanzen zuzusehen bzw., wer sich traut, auch mitzutanzen. Übernachtung in Shangrila.

7. Reisetag: Shangrila - Lhasa

Flug über den Himalaya in die Stadt der Götter

Heute verlassen wir Shangrila und genießen einen landschaftlich spektakulären Flug über den östlichen Himalaya mit weißen Gipfeln und zahlreichen Gletschern. Wir schweben über das Yarlung-Tal, die Wiege der tibetischen Kultur und erreichen direkt neben dem großen Brahmaputra den Gongkar Airport. Willkommen in Lhasa! Willkommen auf dem Dach der Welt! Willkommen auf 3.600 Metern Höhe. Wir beziehen unser Hotel inmitten der Altstadt. Trotz des immer stärker werdenden chinesischen Einflusses hat es die "Stadt der Götter" bis heute geschafft, viel von ihrem Charme und ihrer Spiritualität zu bewahren. Einen ersten Eindruck davon bekommen wir gleich bei der Pilgerwanderung um den Jokhang-Tempel, dem heiligsten Bauwerk der Tibeter! Im Uhrzeigersinn umrunden wir das Kloster entlang der sogenannten Barkhor-Straße und erleben dabei die tibetischen Gläubigen in ihrer tiefsten Spiritualität. Ihr Reiseleiter wird Ihnen Erläuterungen zur Kultur und zum Glauben der Tibeter geben. Gemeinsam mit ihm gelangen Sie an Orte, an denen man allein wohl vorbei laufen würde. Im Anschluss an unseren Rundgang kehren wir gemütlich ein und speisen in einem tibetischen Restaurant. Probieren Sie z.B. leckere Momos (Teigtaschen) oder Thenthuk (kräftige Suppe mit Nudeln, Gemüse und Yakfleisch).

8. Reisetag: Lhasa

Unter murmelnden Gläubigen im heiligen Jokhang-Tempel wandeln

Zu Fuß begeben wir uns durch die engen Gassen zurück zum Barkhor und beobachten die zahlreichen Pilger bei ihren Ritualen. Viele von ihnen kommen von ganz weit her, haben etliche Kilometer zurückgelegt und durch unzählige Niederwerfungen das Leid der Lebewesen auf sich genommen. Ihr erster Anlaufpunkt nach Ankunft in Lhasa ist auch unser Ziel. Es ist der Jokhang, in dem die heiligste Buddha-Statue der Tibeter aufbewahrt wird! Wir werfen einen Blick hinter die Fassaden in das Innere dieses Sakralbaues und erfahren so mehr über den buddhistischen Glauben. Der Duft von Yakbutter, der Klang von vor sich hingemurmelten Mantras und die Masse an Gläubigen sorgen zusammen für ein unvergessliches Tibeterlebnis! Heute machen wir uns auf zu einem der großen Architekturwunder dieser Welt, dem Potala-Palast, in dem es nicht wenige Stufen zu bewältigen gibt. Die burgähnliche Anlage auf dem Marpo Ri - dem roten Berg - thront als Wahrzeichen über der Stadt! Wir betreten den Palast mit unserem Guide, der versuchen wird, ein wenig mehr des komplexen tibetischen Gedankengutes für uns begreifbar zu machen. Prunkvolle Mandalas, wunderschöne Wandmalereien und zahlreiche buddhistische Heiligtümer gilt es zu bestaunen. Auch wenn die ehemalige Residenz der Dalai Lamas (Nummer 5 bis 14) viele Besucher außerhalb Tibets anzieht, ist es immer noch ein heiliger Ort der Einheimischen. Wir verlassen den Potala, laufen noch ein wenig entlang des angrenzenden Pilgerweges und können die Gläubigen beim Drehen der Gebetsmühlen beobachten, oder auch selbst probieren - natürlich stets im Uhrzeigersinn! Unser Weg führt uns in einen Park direkt hinter dem Potala, wo wir umgeben von zahlreichen Einheimischen in einem tibetischen Teehaus ausruhen und einen traditionellen Buttertee zu uns nehmen. Übernachtung in Lhasa.

9. Reisetag: Lhasa

Besuch von Klöstern und Meditationshöhlen

Hoffentlich hat sich schon jeder an die dünne Luft gewöhnt. Nach einem guten Frühstück machen wir einen Ausflug östlich von Lhasa zum Kloster Drak Yerpa. Anders als z.B. Ganden wird es nur von wenigen Touristen besucht und bietet uns eine ruhige Abwechslung zur quirligen Stadt. In friedvoller Kulisse folgen wir den Einheimischen und besuchen kleine Höhlen, in denen bedeutende Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus viele Jahre meditiert haben. Bei diesem Ausflug erfährt unser Körper tagsüber einen neuen Höhenreiz (etwa 4.400 m), wobei wir am Abend ein letztes Mal im für tibetische Verhältnisse "tiefen" Lhasa zu Bett gehen. Übernachtung in Lhasa.

10. Reisetag: Lhasa - Skorpion-See

Passüberquerung am Khamba La mit tollen Blicken auf den Yamdrok-See

Heute geht es hoch hinaus beim Erklimmen der zahlreichen Serpentinen hinauf zum Khamba La. Mit Überschreiten dieses 4.794 m hohen Passes eröffnet sich uns ein unglaublich schöner Anblick hinunter zum türkisfarbenen Yamdrok Tso, zu Deutsch Skorpion-See. Im Hintergrund dieses Frischwassersees erhebt sich das gewaltige Bergmassiv um den Noijin Kangsang (7.206 m). Nicht nur hier auf dem Pass, sondern auch wenig später unten am Ufer nehmen wir uns Zeit. Etwas später Richtung Nangartse errichten wir unser heutiges Camp, malerisch direkt am Skorpion-See! Bis zum Abendessen haben Sie Gelegenheit die Umgebung frei zu erkunden. Zeltübernachtung auf etwa 4.450 m Höhe.

11. Reisetag: Skorpion-See - Shigatse

Die Erleuchtung naht mit jeder Stufe in Gyantse

Nach einer geruhsamen Nacht auf dem riesigen Grasland, eingebettet zwischen See und den umgebenden Bergen setzen wir unsere Reise im Uhrzeigersinn fort. Wir fahren hinauf zum knapp über 5.000 m hohen Karo La. Natürlich steigen wir auch hier aus, aber nicht nur um die für uns neue Höhenluft einzutauen, sondern auch um die eisigen Gletschermassen des Noijin Kangsang zu bestaunen. Auf dem südlichen Friendship Highway, der Lhasa mit Kathmandu verbindet, geht es weiter zur einst drittgrößten Stadt Tibets, nach Gyantse. Während die über der Stadt thronende Festung heutzutage kaum mehr eine Rolle spielt und hauptsächlich historische Bedeutung hat (Kampf der Einheimischen gegen eine zahlenmäßig weit überlegene britische Armee), herrscht im Pelkor-Kloster reges Kommen und Gehen. Die während der Kulturrevolution schwer beschädigte Anlage ist berühmt für sein Kumbum, dem größten Chörten Tibets. Mit jedem weiteren erklimmten Stockwerk dieser wunderschönen Stupa soll man der Erleuchtung einen Schritt näher kommen, probieren Sie es aus! Weiterfahrt durch ein sehr fruchtbares und geschickt bewässertes Tal, in dem wir den Bauern beim Ackerbau zuschauen können. Die Region hier könnte man auch als die "Kornkammer Tibets" bezeichnen, das hier auf riesigen Feldern die für die Einheimischen sehr bedeutende Hochgerste angebaut wird. Wenn nach Ankunft in Shigatse noch Zeit bleibt, können wir noch einen kleinen Rundgang durch die Stadt unternehmen. Übernachtung in Shigatse.

12. Reisetag: Shigatse - Tashi Dzom

Tashilhunpo-Kloster in Shigatse & Pfade abseits der Hauptrouten erkunden

Das Highlight der höchstgelegenen Stadt Chinas ist zweifelsohne das Tashilhunpo-Kloster. Der traditionelle Sitz des Panchen Lamas beherbergt zahlreiche Hallen gefüllt mit Statuen, Wandmalereien und anderen Meisterstücken buddhistischer Kunst, die nur darauf warten von uns erkundet zu werden. Bei unserer Weiterfahrt überqueren wir den Gyatso La (5.220 m) und können etwas dahinter bereits einen Blick vom höchsten Berg der Erde erhaschen. Wir verlassen nun den "Friendship Highway", der Lhasa mit Kathmandu verbindet, und winden uns hinauf zum Pang La, den wir bei bestem Licht am späten Nachmittag bzw. zeitigen Abend erreichen. Wohl einmalig ist der Panoramablick auf 6 der 14 (!!) Achttausender Berge unserer Erde. Kanchenjunga (8.586 m), Makalu (8.463 m), Lhotse (8.516 m), Everest (8.848 m), Cho Oyu (8.201 m) und Shishapangma (8.013 m) reihen sich von Ost nach West aneinander. Warm eingepackt und die Kamera in der Hand können Sie sich von Ihrem Reiseleiter die besten Plätze zeigen lassen, um dieses imposante Panorama fotografisch festzuhalten. In Tashi Dzom/Peruche (4.080 m) kehren wir in einer gemütlichen Gaststube zum Abendessen ein und beziehen unsere Zimmer. Übernachtung in Tashi Dzom.

13. Reisetag: Tashi Dzom - North Face

Campen am Fuße der gewaltigen North Face

Nach einem guten Frühstück beladen wir unser Fahrzeug und brechen auf zu einem weiteren mit Sicherheit einmaligen und unvergesslichen Höhepunkt unserer Tibetreise. Vom Rongbuk-Kloster ist der Mount Everest (tibet. Qomolangma) bereits gut sichtbar. Zu Ehren der "Muttergöttin" haben wir ein großes Zeitfenster eingeplant. Bei gutem Wetter wandern wir von unserer Unterkunft zum etwa eine Stunde entfernten Basislager (5.150 m) und lassen uns von der gewaltigen "North Face" des höchsten Berges der Erde ins Staunen versetzen. Auf dem Rückweg haben wir noch Gelegenheit, die Höhle von Guru Rinpoche zu besichtigen. Der Wegbereiter des tibetischen Buddhismus soll hier jahrelang meditiert haben. Die Nacht verbringen wir in einem stationären Gemeinschaftszelt, in einem großen Camp noch vor dem Basislager (5.000 m). Am warmen Ofen können wir abends unsere Reiseabenteuer austauschen. Übernachtung im Zelt.

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit bei Höhenunverträglichkeit für geringe Mehrkosten auch wieder in Tashi Dzom zu übernachten. Bei unseren bisherigen Touren in 2018 war es offiziell nicht mehr gestattet bis zum Rand des Basislagers zu laufen bzw. zu fahren. Vermutlich wird dies auch in naher Zukunft nicht möglich sein. Dennoch zeigt sich uns der Everest von unserem Camp, vom Rongbuk-Kloster und auch am Ort der Höhle von Guru Rinpoche und bringt uns ins Staunen.

14. Reisetag: North Face - Sakya

Sonnenaufgang am Mount Everest erleben

Pünktlich zu Sonnenaufgang verlassen wir unser Zelt und blicken noch einmal auf die Nordflanke des Everest. Rückfahrt zum "Friendship-Highway" mit Stop auf dem Pang La. Nach der kleinen Stadt Lhatse verlassen wir den "Friendship Highway" für einen in vielerlei Hinsicht lohnenswerten Abstecher nach Sakya. Optional lädt Sie unser Guide nach Ankunft zu einem Spaziergang im Nordteil des Sakya-Klosters ein. Übernachtung in Sakya.

15. Reisetag: Sakya - Shigatse

Auf dem Friendship Highway zu den Mönchen von Sakya

Gleich hinter Lhatse machen wir einen in vielerlei Hinsicht lohnenswerten Abstecher. Wir tauchen ein in die Welt der Sakya-Schule, einer weiteren Hauptströmung des tibetischen Buddhismus. Das Hauptkloster beherbergt eine große Anzahl von Kulturgütern, u.a. eine Bibliothek mit über 84.000 Schriftstücken, weshalb man es auch gern als "Zweites Dunhuang" bezeichnet. Das ursprünglich als Festung gegen die Mongolen erbaute Kloster blickt auf eine über sechshundertjährige Geschichte zurück. Eine kurze Wanderung im nördlichen teils wieder restaurierten Klosterkomplex führt uns vorbei an Chörten, durch Klosterruinen und enge Gassen. Rückfahrt nach Shigatse.

16. Reisetag: Shigatse - Qungmoganz

Ein lohnender Abstecher zum heiligen Berg Qungmoganz

Nach einem kurzen Abschnitt auf der nördlichen Route des Friendship Highways entlang des Yarlung Tsangpos (Brahmaputra) biegen wir ab in ein Seitental und verlassen die Hauptroute. Wir begeben uns ins tibetische Hinterland und in eine von Touristen weniger besuchte Region. Unsere Fahrt führt uns durch zahlreiche kleine Dörfer, teils entlang kleiner Flüsse inmitten wirklich idyllischer Landschaft. Wie bei all unseren Überlandfahrten können wir nach Belieben Stopps einlegen. Nach Überquerung des Dongula La (4.834 m) erreichen wir schon bald einen ganz besonderen Ort und absoluten Geheimtipp für Tibetreisende, die sich für die Landschaft und Bergwelt des Himalayas interessieren. Wir befinden uns am Fuße des für die Tibeter heiligen Qungmoganz (7.048 m). Hier oder noch hinter dem Shogu La-Pass (5.259 m) schlagen wir zum zweiten mal unser Camp auf. Genießen Sie das Lager oder erkunden Sie die Umgebung. Es ist ein toller Abend, um einfach die uns bietende Natur zu genießen, fernab von Asphaltstraßen und städtischem Treiben. Übernachtung im Zelt auf etwa 4.650 m.

17. Reisetag: Qungmoganze - Namtso-See

Das Campleben genießen und auf zum nächsten Heiligtum, dem Namtso-See

Bis zum zeitigen Nachmittag bleiben wir sesshaft, zumindest was unser Camp betrifft. Gestalten Sie die Zeit nach Belieben: genießen Sie unser Lager, lesen Sie einen Roman, vervollständigen Sie Ihr Reisetagebuch oder unternehmen Sie gemeinsam mit unserem Reiseleiter einen kleinen Ausflug in die umliegende Bergwelt. Bestückt mit einem reichhaltigen Lunchpaket können wir an schönen Plätzen verweilen. Nach der Rückkehr zum Camp und einem heißen Kaffee oder Tee packen wir alles zusammen und reisen weiter. Das Tal öffnet sich zu einer weitläufigen Ebene und wir erreichen wieder die Hauptroute. Links von uns erstrecken sich die Tanggula-Berge und rechts ist stets die Bahnstrecke zu sehen. In Damxung biegen wir nach Norden ab, überqueren die Bergkette und erblicken schon bald den wunderschönen Namtso-See. Auf der Halbinsel Tashidor beziehen wir unsere Zimmer in einem kleinen gemütlichen Gasthaus, welches von außen eher den Charakter eines riesigen Zeltes hat. Wenn es Zeit und Wetter erlauben können Sie bei bestem Fotolicht am Abend noch die Pilgerrunde auf dieser Halbinsel bestreiten. Eine etwa 1,5-stündige Kora führt Sie vorbei an Gebetsfahnen, Manistenen, Höhlen, kleinen Klöstern und Einsiedeleien, in denen Mönche und Nonnen leben. Dabei können Sie stets über den Namtso-See hinweg zu den schneedeckten Gipfeln der Tanggula-Bergkette blicken. Die höchste Erhebung reicht bis 7.162 m in den Himmel. Der See selbst ist heilig und es darf weder darin gebadet noch gefischt werden. Letzteres ist aber auch nicht notwendig, da Sie im Gasthaus bestens bewirtet werden. Übernachtung auf 4.760 m Höhe.

18. Reisetag: Namtso-See - Lhasa

Frostiger Sonnenaufgang mit spektakulärem Farbspiel

Frühaufsteher könnten heute Morgen besonders belohnt werden. Es ist ein irres Spektakel wenn hier am Namtso die Sonne beginnt, die weißen Spitzen der Berge zu beleuchten. Wer diesen Augenblick aufsaugen und bis zuletzt auskosten möchte, sollte sich in jedem Fall die warme Daunenjacke überziehen. Nach dem Frühstück kehren wir zurück nach Lhasa, beziehen nochmal für eine Nacht unser Hotel inmitten der Altstadt und dinieren am Abend gemütlich bei unserem Abschiedsessen. Hier in Lhasa beenden wir auch unsere Kora, die wir in den letzten zwei Wochen gemeinsam bestritten haben.

19. - 20. Reisetag: Lhasa - Frankfurt

Dem Himalaya von oben winken...

Nach einer letzten geruhsamen Nacht im Herzen Tibets treten wir nun langsam den Weg zurück in die Heimat an. Bis wir zum Flughafen aufbrechen haben Sie nochmals die Gelegenheit auf dem Bakhor gemeinsam mit zahlreichen Gläubigen den Jokhang zu umrunden oder einfach an Ihrem Lieblingsort das rege Treiben zu beobachten. Auch für den Erwerb des einen oder anderen Andenkens gibt es noch einmal die Gelegenheit. Bei unserer Fahrt zum Gongkar Airport überqueren wir noch einmal das breite Flussbett des Yarlung Tsangpos (Brahmaputra) und können schon wenig später vom Flieger aus unvergessliche Ausblicke auf den Himalaya genießen! Rückflug über Peking oder Chengdu.

Verlängerung in Peking (3 Tage)

Am ersten Tag der Verlängerung fliegen Sie nach Peking, der Hauptstadt und dem kulturellen Zentrum Chinas. Nach Ankunft beziehen Sie Ihr Hotel in einem der gut erhaltenen Hutong-Viertel. Je nach Flugplan gibt es noch Zeit für eine kleine Tour durch die gemütlichen Gassen.

Übernachtung in Peking.

Am zweiten Tag stehen die Sehenswürdigkeiten Pekings auf dem Programm. Sie fahren mit der U-Bahn zum Wahrzeichen Pekings, dem Himmeltempel, wo einst der Kaiser bei seinem jährlichen Besuch für gute Ernte betete. Anschließend geht es mit dem Bus zum Platz des Himmlischen Friedens. Gleich nördlich davon befindet sich der Kaiserpalast, dessen Besuch ohne Frage Höhepunkt jeder Chinareise ist. Anschließend besuchen Sie die "Verbotene Stadt". Der Abend kann individuell genutzt werden. Übernachtung in Peking.

Am dritten Tag machen Sie einen Ausflug zur Chinesischen Mauer in Jindhanling, dem Startpunkt eines Mauerabschnitts, der vom Massentourismus verschont geblieben ist. Der Rest des Tages steht Ihnen in Peking zur freien Verfügung. Übernachtung in Peking.

Am vierten Tag machen Sie Vormittags einen Ausflug zum Sommerpalast, wohin sich einst die kaiserliche Familie zurückzog, um der Hitze zu entfliehen. Diese riesige Anlage lädt zum stundenlangen Verweilen ein. Der Rest des Tages steht Ihnen bis zum Flughafentransfer zur freien Verfügung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
06.08.2019	25.08.2019	X	4.340 €
AUSGEBUCHT			
11.10.2019	30.10.2019	X	4.180 €
AUSGEBUCHT			
24.04.2020	13.05.2020	X	4.260 €
05.06.2020	24.06.2020	X	4.260 €
09.10.2020	28.10.2020	X	4.260 €
16.04.2021	05.05.2021	X	4.260 €
07.05.2021	26.05.2021	X	4.260 €
15.10.2021	03.11.2021	X	4.260 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Economy-Flüge von Frankfurt nach Lijiang und von Lhasa nach Frankfurt (jeweils über Peking oder Chengdu)
- > Economy-Flug von Shangrila nach Lhasa
- > Übernachtungen: 10 x in landestypischen Mittelklassehotels, 4 x in einfachen Gasthäusern, 1 x im komfortablen Gemeinschaftszelt, 2 x im 2-Personen-Zelt
- > Verpflegung: 17 x Frühstück (F), 9 x Mittagessen (M), 9 x Abendessen (A)
- > Moderne Camping-Ausrüstung: neuwertige Zelte und bequeme Isomatten, Kochequipment, Teller, Tassen, Besteck u.a.
- > Transfers, Busfahrten und geführte Touren inkl. Eintrittsgelder laut Reiseprogramm
- > Durchgängige deutschsprachige Reiseleitung; in Tibet zusätzlicher lokaler tibetischer Guide/Koch
- > Sprachkurs Chinesisch und Tibetisch für Interessierte
- > Einreiseerlaubnis in das autonome Gebiet Tibet

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer-Zuschlag (nur Zelt) (30 €)
- > Einzelzimmer-Zuschlag (Hotels+Zelt) (290 €)
- > Rail & Fly-Ticket (60 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren und Permits für China (z.Zt. EUR 185,-), zahlbar bei Buchung
- > Ausgaben für Mittag und Abendbrot, soweit im Reiseverlauf nicht vorgesehen
- > Trinkgelder (ca. EUR 70,- für tibet. Guide), sonstige persönliche Ausgaben
- > Reiseversicherung

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 China entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3454 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **81 €** 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: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichteinhalten der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Weitere buchbare Leistungen

- > Zubringerflüge (0 €)

Programmhinweise

- > ANFORDERUNGEN: Neben Übernachtungen in Hotels oder Gasthäusern verbringen wir auch 2 Nächte im Zelt. Es sind moderne Zelte und bequeme Iso-Matten, welche für hohen und vor allem sauberen Schlafkomfort sorgen. Wir haben somit die Möglichkeit auch abseits der Städte in freier und sicherer Naturlandschaft zu übernachten. Alle beschriebenen Wanderungen sind durchweg fakultativ und dauern zwischen einer und 4 Stunden. Der erste Wandertag in der Tigersprungschlucht dauert etwa 7 Stunden. Festes eingelaufenes Schuhwerk und Trittsicherheit werden für diese aktiven Ausflüge vorausgesetzt. Hier und da sind die Wege steinig. Bei Überlandfahrten zwischen zwei und 7 Stunden können nach Belieben der Gruppe Pausen eingelegt werden, um die Sitzmuskulatur wieder zu lockern. Die Luft in Tibet ist sehr trocken, bedarf somit viel Flüssigkeitszufuhr und insbesondere auf Pässen weht oft ein kräftiger Wind. Höhenerfahrung ist von Vorteil, aber keine Bedingung für diese Tour. Unsere Nächte im Norden der Yunnan-Provinz zwischen 2.400 und 3.100 Meter tragen zu einer optimalen Akklimatisierung bei. In Lhasa und an allen weiteren Orten in Tibet nehmen wir uns stets viel Zeit. Unsere Reiseleiter haben viel Erfahrung auf dem tibetischen Hochland und geben stets wertvolle Tipps bezüglich Kleidung, Ernährung und Bewegung.

Einreise & Gesundheit

- > Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und je ein Visum (Preise siehe obenstehend). Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.
- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

- > Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, ggf. Hepatitis A und Typhus. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

Generelle Hinweise

- > Die Durchführung der Reise erfolgt in Zusammenarbeit mit einem befreundeten Veranstalter.
- > Stand: 06.03.19 (SS)

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