Veranstalter dieser Reise:

**Hauser Exkursionen international GmbH**
Spiegelstr. 9
81241 München
(0) 89 2350060
(0) 89 23500699
info@hauser-exkursionen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

ASIEN: CHINA

# TIBET - IM ANGESICHT DES HEILIGEN KAILASH

- 3-tägiges Trekking (3 - 9 Std. täglich), Wanderungen: 2 x leicht (2 - 3 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
- Bei Übernachtungen in traditionellen Gästehäusern in die Kultur Tibets eintauchen

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 sagenumwobene Atmosphäre in Zentraltibet. Das Dach der Welt ist Aussichtsterrasse und Panorama in einem.

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf dem Kailash-Trekking, auf der Umrundung des heiligen Berges. Sowohl bei Hin- als auch bei Rückreise zum Kailash durchqueren wir die Hochebene Zentraltibets und erkunden auf abwechslungsreichen Tagestouren die schönsten Sehenswürdigkeiten. Dabei bekommen wir tiefe Einblicke in das Leben und die Traditionen der Menschen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind ein hohes Maß an Flexibilität, Trittsicherheit, Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf teilweise unbefestigten Wegen in großen Höhenlagen. Dazu gehören loses Geröll, steile Anstiege so wie

Schneefelder. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, einzelne Tagestouren oder Programmpunkte können auch ausgelassen werden. Die teilweise langen Fahrstrecken erfordern Durchhaltevermögen, nicht alle Straßen sind asphaltiert. Alle Fahretappen werden durch regelmäßige Pausen unterbrochen. Außerdem sind Geduld und Toleranz gefragt bei Programmumstellungen und -änderungen vor Ort. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit. Auf dieser Reise verbringen wir die meiste Zeit auf 4.000 m - 5.600 m. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen Unterbringung: Wir übernachten in landestypischen Hotels. Alle Zimmer sind sehr einfach aber zweckmäßig eingerichtet, verfügen über einen Wasserkocher und ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in traditionellen Gästehäusern oder Klöstern in Mehrbettzimmern untergebracht. Die Unterkünfte sind sehr einfach, vor allem auch die sanitären Anlagen, die sich teilweise außerhalb des Gebäudes befinden. Es kann vorkommen, dass die sanitären Anlagen geschlossen sind oder kein Wasser verfügbar ist. Außerdem kann es zu Stromausfällen kommen. Vor allem im Westen Tibets dürfen europäische Maßstäbe nicht angelegt werden. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück und Abendessen sowie 11 Mittagessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften oder in kleinen Teehäusern, mittags oder abends essen wir in landestypischen Restaurants oder im Hotel. Teilweise wird auch schon zum Frühstück "typisch chinesisch" serviert, d.h. warme Speisen und Suppen sind keine Seltenheit. Zur traditionellen "Sichuan-Küche" gehören Suppen, Nudelgerichte und Reis. Bitte beachten Sie, dass in der Regel nur mit Stäbchen gegessen wird, eigenes Besteck kann aber mitgebracht werden. Während des Kailash-Trekkings bekommen wir einfache Mahlzeiten in Klöstern oder Teehäusern serviert. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen eventuell nach Rücksprache. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für diese sogenannten Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicher stellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausfall versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter Hauser Exkursionen - Go Green – Menschenrechte. Fahrten: Wir reisen mit dem Bus. Die Straßen sind teilweise in schlechtem Zustand und auch die Fahrzeuge entsprechen nicht dem europäischen Standard. Heftige Regenfälle oder Erdrutsche sind keine Seltenheit und können Straßen unpassierbar machen. Daher kann es gelegentlich zu Verzögerungen und Änderungen im Routing kommen. Respekt: Respekt in unbekannten Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Wir bitten um taktvolles Verhalten sowie Toleranz gegenüber ungewohnten Sitten und Gebräuchen der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Eine Reise nach Tibet ist in besonderem Maße von staatlichen Genehmigungen abhängig. Da diese zu

jeder Zeit geändert werden können, kann auch die Reihenfolge der Besichtigungen variieren. Außerdem führen verstärkt Straßenkontrollen zu Verzögerungen und längeren Fahrzeiten. Auch Öffnungszeiten von Einrichtungen sind trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden nicht immer zuverlässig. Bitte beachten Sie, dass es strengstens verboten ist Bilder des Dalai Lama in Tibet mitzuführen. Ein Verstoß kann mit sofortiger Ausreise der gesamten Gruppe geahndet werden.

# REISEDETAILS

**1. Reisetag: Anreise**

Flug nach Chengdu.

**2. Reisetag: Ankunft in 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: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 60 km | Unterkunft: Gang Gyan Hotel in Lhasa | Verpflegung: A

**3. Reisetag: Besichtigung von 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: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 18 km | Unterkunft: Gang Gyan Hotel in Lhasa | Verpflegung: F, A

**4. Reisetag: 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.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7.5 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 25 km | Aufstieg: 250 m | Abstieg: 250 m | Unterkunft: Gang Gyan Hotel in Lhasa | Verpflegung: F, A

**5. Reisetag: Fahrt nach Chimpuk und Wanderung zu den Meditationshöhlen, dann Fahrt nach 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.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 170 km | Aufstieg: 320 m | Abstieg: 320 m | Unterkunft: Shamchu Garden Hotel in Tsetang | Verpflegung: F, A

**6. Reisetag: Fahrt vorbei am Yamdrok-See bis nach Gyantse**

Der Weg führt uns weiter zum Kloster Gongkar. Die Anlage mit Mandala-Malereien ist eine eindrucksvolle Unterbrechung der Fahrt. Weiter geht es über den Khampa La Pass (4.771 m) und vorbei am türkisblauen Yamdrok-See (4.440 m). Dort machen wir eine kleine Pause und erfahren auch, was der Name des Gewässers bedeutet. Dann geht es weiter in Richtung Gyantse. Unterwegs halten wir Ausschau nach zotteligen Yaks und machen immer wieder Halt um den Blick auf den Tsangpo Fluss und den Gipfel des Nöjn Kangsa (7.206 m) 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: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 320 km | Unterkunft: Minghu Hotel in Gyantse | Verpflegung: F, A

**7. Reisetag: Besuch der Klöster von Gyantse und Shigatse und Fahrt nach 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: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 235 km | Unterkunft: Ibis Hotel in Lhatse | Verpflegung: F, M, A

**8. Reisetag: Fahrt durch die Steppe, zum Tagejia Geysir bis 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: ca. 06:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 340 km | Unterkunft: Mulinsen Hotel in Saga | Verpflegung: F, M, A

**9. Reisetag: Fahrt nach Hor am 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: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 485 km | Unterkunft: Gästehaus in Hor (Manasarovar-See) | Verpflegung: F, M, A

**10. Reisetag: Erkundung rund um Hor (Manasarovar See) und Weiterfahrt nach 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: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 120 km | Unterkunft: Himalaya & Kailash Hotel in Darchen | Verpflegung: F, M, A

### 11. Reisetag: 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-Umrundung 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 Manisteinen 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: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 650 m | Abstieg: 100 m | Unterkunft: Kloster-Gästehaus in Drirapuk Gompa | Verpflegung: F, M, A

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

Vor uns liegt die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrundung. 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: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 24 km | Aufstieg: 600 m | Abstieg: 900 m | Unterkunft: Kloster-Gästehaus in Zuthrul Puk | Verpflegung: F, M, A

### 13. Reisetag: 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: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 100 m | Abstieg: 250 m | Unterkunft: Himalaya & Kailash Hotel in Darchen | Verpflegung: F, M, A

**14. Reisetag: Fahrt über Paryang nach 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: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 500 km | Unterkunft: Mulinsen Hotel in Saga | Verpflegung: F, M, A

**15. Reisetag: Fahrt zum Kloster 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: ca. 08:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 370 km | Unterkunft: Gästehaus in Rongbuk | Verpflegung: F, M, A

**16. Reisetag: Fahrt über den Pang La nach 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: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 335 km | Unterkunft: Hotel Gesaer in Shigatse | Verpflegung: F, A

**17. Reisetag: Fahrt nach Ganden und weiter bis 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: ca. 07:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 395 km | Unterkunft: Gang Gyan Hotel in Lhasa | Verpflegung: F, M, A

**18. Reisetag: Besuch von 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: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Verpflegung: F, M

**19. Reisetag: Heimreise**

Flug von China zurück nach Deutschland.

| TERMINE UND PREISE | | | |
|---|---|---|---|
| von | bis | Plätze | Preis in € |
| 12.07.2024 | 30.07.2024 | ✗ | 5.250 € |
| 16.08.2024 | 03.09.2024 | ✗ | 5.250 € |
| 20.09.2024 | 08.10.2024 | ✗ | 4.990 € |

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

# LEISTUNGEN

- Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Lhasa
- Flug mit Air China ab/bis Frankfurt via Chengdu nach Lhasa
- (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- 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
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- 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

# NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

# TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5
Maximalanzahl von Personen: 12

# 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 Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 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.

# WEITERE INFOS

**Einreise & Gesundheit**

- 3-3

**Generelle Hinweise**

-

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 sagenumwobene Atmosphäre in Zentraltibet. Das Dach der Welt ist Aussichtsterrasse und Panorama in einem.

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