



ASIEN: CHINA

SICHUAN & YUNNAN - WANDERN VOM GOLDENEN GIPFEL INS SHANGRI-LA

- > Wanderungen: 1 x leicht (2 - 3 Std.), 3 x moderat (4 - 5 Std.)
- > Besteigung des Emei Shan (3.097 m), Gipfeltag ↑ 660 Hm, 3 - 4 Std.
- > Das Land des Drachen 15 Tage visafrei bereisen
- > Durch die imposante Landschaft der Tigersprungschlucht wandern
- > Die buddhistische Kultur in Ost-Tibet erleben
- > In der Bifeng-Schlucht die Pandabären besuchen
- > Mit einem Besuch in Jishan die dortige Bevölkerung unterstützen

Unsere Reise durch Sichuan und Yunnan ist ein Erlebnis voller magischer Momente und atemberaubender Landschaften. Gemeinsam wandern wir durch die beeindruckende Tigersprungschlucht, wo die schäumenden Wasser des Jangtse sich tosend ihren Weg durch die engen Felsen bahnen. Die majestätischen Berge erheben sich um uns, während wir die wilde Schönheit und die Kraft der Natur spüren. Die Wege führen uns weiter zum Goldenen Gipfel des Emei Shan, wo wir nach einem anstrengenden Aufstieg endlich den Gipfel erreichen. Hier, auf dem Emei Shan, breitet sich ein endloses Panorama vor uns aus. Die Wolken schweben unter uns, die Sonne taucht die Landschaft in ein goldenes Licht, und wir fühlen uns eins mit der Natur und dem Himmel.

Wir besuchen die Panda-Station in der Bifeng-Schlucht und sehen die sanften Riesen aus nächster Nähe, was unsere Herzen höher schlagen lässt. Die bezaubernden Pandas, die wir beobachten dürfen, sind ein Symbol für den Schutz der Natur und wecken in uns tiefe Emotionen und ein Bewusstsein für die Bedeutung des Artenschutzes.

Die Reise führt uns schließlich nach Shangri-La, ein Ort im ehemaligen Ost-Tibet, dessen Name schon pure Magie verspricht. Hier, in diesem friedlichen Paradies, spüren wir den Puls einer uralten Kultur und die Ruhe eines Ortes, der scheinbar außerhalb der Zeit liegt. Die tibetischen Einflüsse sind überall zu spüren, von den farbenfrohen Gebetsfahnen, die im Wind flattern, bis hin zu den Klöstern, die auf den Berghängen thronen. Jeder Schritt, jede Begegnung und jede Aussicht auf dieser Reise durch Sichuan und Yunnan hinterlässt eine unvergessliche Erinnerung, die unsere Seelen berührt und uns tief miteinander verbindet.

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf der Region Sichuan und der noch wenig bekannten Region Yunnan. In Shangri-La reisen wir ins ehemalige Ost-Tibet. Wir besteigen den Goldenen Gipfel des

Emei Shan, durchwandern die Bifeng Schlucht und die Region rund um Shangri-La. Dabei bleibt viel Zeit für Begegnungen und Einblicke in das Leben und die Traditionen der Menschen und für Wanderungen durch die Natur. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind ein hohes Maß an Flexibilität, Kondition und Ausdauer für Touren mit bis zu 6 Std. Gehzeit. Dazu gehören geröllige Pfade sowie zahlreiche Steintreppen. Vor allem nach Regen kann es rutschig werden und Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich. In der Tigersprungschlucht führt der Weg teilweise direkt entlang der Schlucht, was absolute Schwindelfreiheit erfordert. Es wechseln sich Wanderungen und Besichtigungen regelmäßig ab. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Zeiten und Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhentraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in den Städten in guten Hotels der Mittelklasse. Alle Zimmer sind komfortabel eingerichtet und verfügen über ein Badezimmer. In den ländlichen Regionen übernachten wir in Gästehäusern mit einfachen, zweckmäßig eingerichteten Zimmern mit kleinen Badezimmern. Europäische Maßstäbe dürfen nicht angelegt werden. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück und 9 x Mittag- sowie 7 x Abendessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags machen wir ein Picknick oder suchen uns eine traditionelle Gaststätte. Am Abend essen wir in landestypischen Restaurants. Teilweise wird auch schon zum Frühstück "typisch chinesisch" serviert, d.h. warme Speisen und Suppen sind keine Seltenheit. Die Restaurants bieten eine Bandbreite an Speisen - der Reiseleiter hilft gerne mit der Speisekarte. Bitte beachten Sie, dass in der Regel nur mit Stäbchen gegessen wird, eigenes Besteck kann aber mitgebracht werden. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches oder veganes Essen ist nach Voranmeldung möglich. Wir bitten um Mitteilung! Nachhaltigkeit: Im Dorf Jishan leben insgesamt 285 Personen aus 59 Familien. Beim Bau des Dorfes wurde darauf geachtet, den tibetischen Stil zu erhalten, um den Besuchern einen möglichst authentischen Eindruck in die Kultur zu gewährleisten. Sämtliche anfallenden Aufgaben (z.B. die Ticketkasse) werden von den Dorfbewohnern erledigt. Sie können sich somit ihren Lebensunterhalt finanzieren. Fahrten: Wir reisen mit dem Bus, aber auch mit öffentlichen

Verkehrsmitteln. Dazu gehören Linienbusse, Züge und auch die moderne Hochgeschwindigkeitsbahn. Respekt: Respekt in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Vor allem außerhalb der großen Städte bitten wir um taktvolles Verhalten sowie Toleranz gegenüber ungewohnten Sitten und Gebräuchen der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Eine Reise in die Bergwelt Chinas ist in besonderem Maße vom Wetter abhängig. Flugänderungen oder -ausfälle oder plötzlichen Schneefall können jederzeit zu Verzögerungen, Routenänderungen und Programmumstellungen führen. Die Pläne für die Inlandsflüge, Seilbahn-, Zug- und Bootsfahrten unterliegen in China teilweise staatlichen Kontrollen und können sich kurzfristig ändern und auch die Öffnungszeiten von öffentlichen Einrichtungen sind trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden nicht immer zuverlässig.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Hinflug

Flug nach Chengdu.

2. Reisetag: Ankunft in Chengdu und erste Erkundungen

Nach unserer Ankunft in Chengdu empfängt uns unsere Reiseleitung am Flughafen. Gemeinsam fahren wir zu unserem Hotel. Dort können wir uns kurz ausruhen und frisch machen, bevor wir uns auf den Weg zum Wenshu Tempel machen. Wir besichtigen diesen Buddhistischen Tempel und spazieren anschließend durch die Gassen der Umgebung.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Unterkunft: Chengdu Qingtong City Hotel in Chengdu | Verpflegung: M

3. Reisetag: Fahrt nach Dazu und Besichtigung der Grotten

Mit dem Bus fahren wir heute nach Dazu, zu den Dazu-Grotten. Die beeindruckenden Grotten sind Teil des UNESCO-Weltkulturerbes und Heimat einer Vielzahl von in den Felsen gemeißelten religiösen Skulpturen.

Nach der Besichtigung übernachteten wir vor Ort in Dazu.

Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 260 km | Unterkunft: East Nevis Hotel in Dazu | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Fahrt via Zigong zum Große Buddha von Leshan bis nach Ya'an

Am Morgen fahren wir zunächst nach Zigong. Dort besichtigen wir das Salz-Museum, welches in traditioneller chinesischer Bauweise gebaut ist. Nach dem Besuch fahren wir weiter nach Leshan. Wir fahren mit dem Boot raus auf den Flug Min Fluss, denn von hier haben wir den besten Blick auf den 71 Meter hohen Buddha, der hier aus dem Felsen geschlagen wurde. Zurück an Land zeigt sich die Dimension noch mal deutlich, während wir von den Füßen langsam über Holz- und Steinstufen bis zum Kopf Buddhas emporsteigen.

Nach der Besichtigung fahren wir nach Ya'an, wo wir übernachten.

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 300 km | Unterkunft: Bifeng house Gästehaus in Ya'an | Verpflegung: F, A

5. Reisetag: Fahrt in die Bifeng Schlucht zu den Pandabären, Wanderung durch die Schlucht, Fahrt über Shangli nach Emeishan

Nach dem Frühstück fahren wir in die Bifeng Schlucht. Hier sehen wir die dort lebenden Pandabären. Pandabären stehen in China unter strengem Schutz. Durch aufwendige Forschungs- und Auffangprojekte gibt es nun wieder einige Pandabären in freier Wildbahn. Wir haben einige Stunden Zeit, die Pandabären zu beobachten. Danach wandern wir über angelegte Pfade und Treppen durch die Schlucht, vorbei an einem Wasserfall bis wir am Ende einen Lift erreichen, mit dem wir nach oben aus der Schlucht herausfahren.

Unser Transfer bringt uns dann in die alte Stadt Shangli. Hier vertreten wir uns bei einem Spaziergang kurz die Beine bevor es weiter geht zu unserem Endziel dem Emei Shan.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Fahrzeit: ca. 03:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 200 km | Aufstieg: 20 m | Abstieg: 150 m | Unterkunft: Orange Hotel in Emeishan | Verpflegung: F, A

6. Reisetag: Wanderung auf dem Goldenen Berg Emei Shan (3.097m)

Heute Vormittag fahren wir zunächst mit dem Bus nach Leidongping (2.430m), der Ausgangspunkt der Wanderung auf den Goldenen Berg Emei Shan (3.097m). Neugierige Affen versuchen, etwas von unserer Verpflegung zu stibitzen. Über Treppenstufen geht es nach oben. Auf dem Gipfel angekommen genießen wir die Aussicht auf die unter uns liegende Landschaft. Mit der Seilbahn geht es dann bequem wieder hinab nach Leidongping und von dort zurück zu unserem Hotel.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 130 km | Aufstieg: 660 m | Unterkunft: Orange Hotel in Emeishan | Verpflegung: F, A

7. Reisetag: Besichtigung des Fuhu Tempel, danach Zugfahrt nach Kunming

Nach dem Frühstück besichtigen wir den Fuhu Tempel am Emei Shan. Das geschützte Kulturdenkmal liegt am Zusammenfluss der beiden Flüsse Yoga River und Tiger Creek. Über die Geschichte wurde der Tempel erweitert, zerstört und wieder aufgebaut und ist heute etwa 20.000 Quadratmeter groß.

Nach dem Mittagessen fahren wir mit dem Bus nach Leshan, wo wir in den Zug umsteigen und nach Kunming fahren (Zugfahrt 2. Klasse, ca. 5,5 Stunden).

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 50 km | Unterkunft: Romada Encore by Whndham Kunming Guandu | Verpflegung: F, M

8. Reisetag: Fahrt in den Steinwald Shilin und Zugfahrt nach Lijiang

Wir fahren heute nach Shilin, was wörtlich übersetzt „Steinwald“ heißt. Bei einem Spaziergang durch das UNESCO-Weltnaturerbe wird uns sofort klar, woher der Name kommt. Zahlreiche scharfkantige Felsen ragen hier turmartig auf.

Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Kunming und von dort am Abend mit dem Zug nach Lijiang (Zugfahrt 2. Klasse, ca. 3,5 Stunden).

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 90 km | Unterkunft: Bamboo Language Inn in Lijiang | Verpflegung: F, M

9. Reisetag: Besichtigung von Lijiang (2.416m)

Heute begeben wir uns auf Entdeckungstour in Lijiang. Wir besichtigen den Puji-Tempel, ein tibetisch-buddhistischer Tempel. Dann fahren wir ein kleines Stück aus Lijiang hinaus in das Dorf Baisha. Das Dorf wurde von Naxi Minderheiten erbaut und beherbergt deren Schatz - 300 Jahre alte Wandmalereien.

Am Abend packen wir alles was wir für den nächsten Tag und die nächste Nacht brauchen in eine Tasche, unser Hauptgepäck bekommen wir erst an Tag 11 zurück.

Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 50 km | Unterkunft: Bamboo Language Inn in Lijiang | Verpflegung: F, M

10. Reisetag: Fahrt zur Tigersprungschlucht und Wanderung

Wir nehmen nur unser kleines Gepäck und fahren mit dem Bus heute Morgen zur Tigersprungschlucht. Die Schlucht gehört zu den tiefsten Schluchten der Welt und ist sicherlich der wildeste Abschnitt des Jangtse, der hier am oberlauf insha „Goldsand“ Fluss heißt. Woher hat er wohl seinen Namen?

Wir wandern abwechselnd über Treppen und Waldboden bergab bis wir das Flussbett erreichen. Entlang des Flusses geht es bis zum Yixiantian und von hier wieder treppauf bis zur Straße auf 2.150 Metern. In einem kleinen Restaurant stärken wir uns mit einem Mittagessen und genießen die Aussicht auf die Tigersprungschlucht. Gestärkt geht es dann weiter bergauf auf 2.550 Meter und von dort ist es noch etwa eine Stunde über einen breiten Weg bis zu unserem Gästehaus, wo wir die heutige Nacht verbringen.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9 km | Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 90 km | Aufstieg: 700 m | Abstieg: 220 m | Unterkunft: Gästehaus | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung durch die Tigersprung und Fahrt nach Zhongdian „Shangri-La“ (3.297m)

Nach einem stärkenden Frühstück schnüren wir erneut unsere Wanderschuhe und wandern wie bereits am Vortag über einen breiten Weg zunächst flach und später bergauf bis wir eine Höhe von 2.700 Metern erreichen. Anschließend geht es wieder bergab bis zur Straße, wo uns unser Bus bereits erwartet um uns nach Zhongdian, ins „Shangri-La“ zu bringen.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 80 km | Aufstieg: 330 m | Abstieg: 510 m | Unterkunft: Rezen Select Hotel in Zhongdian | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Fahrt nach Jisha und Wanderung bis zum heiligen Knuowengtso See (3.970m)

Am Morgen fahren wir zunächst nach Jisha. Das tibetische Dorf ist der Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung. Wir wandern über den tibetischen Pilgerweg bis wir den heiligen Knuowengtso See auf 3.970 Metern erreichen. Unterwegs begegnen wir kaum anderen Menschen und genießen die Schönheit der Heide-Landschaft in vollen Zügen. Nach einem kurzen Aufenthalt wandern wir auf dem gleichen Weg zurück nach Jisha.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 100 km | Aufstieg: 670 m | Abstieg: 670 m | Unterkunft: Rezen Select Hotel in Zhongdian | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Besichtigung des Ganden Songtsenling Klosters und Flug nach Chengdu

Heute besichtigen wir das Ganden Songtsenling Kloster. Das Kloster ist das größte tibetische Buddhismus-Kloster in der Provinz Yunnan. Am Nachmittag spazieren wir durch die tibetische alte Stadt Shangri-La, bevor uns der Transfer zum Flughafen bringt und wir am späten Abend nach Chengdu zurückfliegen (Flugdauer ca. 1,5 Stunden).

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 30 km | Unterkunft: Chengdu Qingtong City Hotel in Chengdu | Verpflegung: F, M

14. Reisetag: Besuch des Marktes von Chengdu, Chinesischer Kochkurs und Flughafentransfer

Die Küche von Chengdu ist bekannt in China. Am frühen Vormittag gehen wir gemeinsam mit unserem chinesischen Kochmeister zu einem Markt. Dort lernen wir viele verschiedene Gemüse-Sorten und Gewürze kennen und kaufen alles ein, was wir für unseren Kochkurs benötigen. Nachdem wir alles gefunden haben, was wir brauchen geht es in die Küche, wo wir drei typisch chinesischen Gerichte vom Meister lernen und nachkochen. Wir sitzen zusammen und genießen unser gemeinsam gekochtes Essen. Anschließend erfolgt der Transfer zum Flughafen.

Fahrzeit: ca. 02:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 100 km | Verpflegung: F, M

15. Reisetag: Rückflug

Kurz nach Mitternacht verlässt unser Flieger gemeinsam mit uns das Land der Drachen. Wir landen noch am selben Tag in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.08.2025	14.09.2025	✓	3.890 €
12.10.2025	26.10.2025	✓	3.890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Chengdu
- > Flug mit Air China ab/bis Frankfurt nach Chengdu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Inlandsflug von Zhongdian nach Chengdu
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 10 x in Mittelklassehotels, 2 x in Gästehäusern
- > 12 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 7 x Abendessen
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug von Zhongdian nach Chengdu
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Übernachtung 10 x in Mittelklassehotels, 2 x in Gästehäusern
- > 12 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 7 x Abendessen

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 350,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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

> 2-2

Generelle Hinweise

>
>
>
>
>

Unsere Reise durch Sichuan und Yunnan ist ein Erlebnis voller magischer Momente und atemberaubender Landschaften. Gemeinsam wandern wir durch die beeindruckende Tigersprungschlucht, wo die schäumenden Wasser des Jangtse sich tosend ihren Weg durch die engen Felsen bahnen. Die majestätischen Berge erheben sich um uns, während wir die wilde Schönheit und die Kraft der Natur spüren. Die Wege führen uns weiter zum Goldenen Gipfel des Emei Shan, wo wir nach einem anstrengenden Aufstieg endlich den Gipfel erreichen. Hier, auf dem Emei Shan, breitet sich ein endloses Panorama vor uns aus. Die Wolken schweben unter uns, die Sonne taucht die Landschaft in ein goldenes Licht, und wir fühlen uns eins mit der Natur und dem Himmel.

>

Wir besuchen die Panda-Station in der Bifeng-Schlucht und sehen die sanften Riesen aus nächster Nähe, was unsere Herzen höher schlagen lässt. Die bezaubernden Pandas, die wir beobachten dürfen, sind ein Symbol für den Schutz der Natur und wecken in uns tiefe Emotionen und ein Bewusstsein für die Bedeutung des Artenschutzes.

>

Die Reise führt uns schließlich nach Shangri-La, ein Ort im ehemaligen Ost-Tibet, dessen Name schon pure Magie verspricht. Hier, in diesem friedlichen Paradies, spüren wir den Puls einer uralten Kultur und die Ruhe eines Ortes, der scheinbar außerhalb der Zeit liegt. Die tibetischen Einflüsse sind überall zu spüren, von den farbenfrohen Gebetsfahnen, die im Wind flattern, bis hin zu den Klöstern, die auf den Berghängen thronen. Jeder Schritt, jede Begegnung und jede Aussicht auf dieser Reise durch Sichuan und Yunnan hinterlässt eine unvergessliche Erinnerung, die unsere Seelen berührt und uns tief miteinander verbindet.

>
>
>
>

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