Shangri La – Die große Reise

Erlegen Sie Peking, Hongkong, die Chinesische Mauer, ein Mt.-Gongga-Trekking, Shangri-La, die Tigersprungschlucht, Reisterrassen sowie tibetische Tempel und das UNESCO-Weltkulturerbe in Lijiang.

25 Tage

ASCN003

Asien
China

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.

ab 5.490 € zzgl. Flug

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Von der Großen Mauer zum Gongga Shan 7.556 m

Von der mächtigen Chinesischen Mauer über die Gipfel des Mt. Gongga Shan in Tibet bis hin zu den größten Reisterrassen Chinas – das ist das exotische Trekking-Abenteuer. Auf Ihrer Reise erleben Sie die Vielseitigkeit des Landes – riesige Metropolen, Berggipfel, Kulturstätten und Folklore. In Peking startet Ihre große Chinareise über die Chinesische Mauer bis nach Südchina. Durch beeindruckende Landschaften geht es bis zum 7.556 m hohen Mt. Gongga mit seinen gewaltigen Gletschern. Der Anblick der schneebedeckten Gipfel lässt die Nähe zu Tibet erahnen. Nach einem Abstecher nach Shangri-La, dem paradiesischen Ort im Himalaya, wie es der Schriftsteller Jamaes Hilton in seinem Roman beschrieben hat, geht es durch verschlafene Dörfer bis zur Tigersprungschlucht, die als tiefste Schlucht der Welt gilt. Von einer Superlative in die nächste, erreichen Sie die steilen und weltbekannten Longji-Reis-Terrassen und starten ein neues Trekking-Abenteuer durch das Grün der Reisberge. Bei einer Fahrt über den Li-Fluss können Sie die für die Region typischen atemberaubenden weltberühmtem Karstkegelberge bestaunen. Sie übernachten in den fantastischen Reisterrassen von Longsheng, die vor vielen hundert Jahren angelegt wurden, um unwegsames Gelände für Landwirtschaft nutzen zu können. Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, den Einheimischen zu begegnen. Dabei erhalten Sie einen einzigartigen Einblick in den fast unbekannten, mystischen und von Traditionen und Brauchtümern geprägten Teil Chinas. Die Reise stellt wegen den Fahrten auf abgelegenen Hochgebirgsstraßen und der Übernachtung in einfachen Unterkünften eine besondere Erfahrung abseits der Touristenpfade dar und fordert an einigen Tagen den Verzicht auf den gewohnten Komfort. Ihre Reise findet ihren Abschluss in der quirligen Metropole Hong Kong mit der faszinierenden Skyline.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu ca. 1.300 Höhenmetern, werden meist 8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangspunkt in Kang-ding (ca. 2.300 m) und der Aufenthalt in Regionen bis zu 4.830 m Höhe setzen einen gesunden und belastbaren Organismus voraus. Gerade im Gebiet von Tibet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und nicht Beachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erfordern. Deshalb sollten Ihr Herz und Ihr Kreislaufsystem in Ord-nung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1–1 ½ Stunden Pensum wie z. B. Treppenlau-fen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reise-antritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbean-sprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari!). Erfahrungsgemäß können man-che Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten ge-schwächt und damit „anfälliger“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoap-parat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Tragtieren transportiert. Unterwegs über-nachten Sie in einfachen Zelten. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/ Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen gu-ten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -10°C im Gepäck mitführen.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug aus Deutschland

Flug von Frankfurt (andere Abflughäfen auf Anfrage) in die Hauptstadt Peking. Das Abenteuer ins „Reich der Mitte“ kann beginnen.

Tag 2

Willkommen in China

Früh am Morgen landen Sie in der Hauptstadt Chinas. Sie werden von Ihrem Reiseleiter begrüßt und zum Hotel gebracht. Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Nachmittag unternehmen Sie eine erste Stadtbesichtigung durch die Millionenmetropole. Gemeinsam besuchen Sie als Auftakt der Rundreise den berühmten Himmelstempel, das wohl markanteste Bauwerk der Stadt. Die Kaiser der Qing-Dynastie, die Söhne des Himmels, nutzten die Anlage, um bei den Herren des Himmels günstige Umstände für die Ernte zu erflehen. Übernachtung im Hotel.

Tag 3

Wanderung auf der Chinesischen Mauer

Um einen ersten Eindruck der Geschichte Chinas zu bekommen fahren Sie Richtung Norden zu den Dingling Gräbern (ca. 1,5 h). Dort besichtigen Sie die Gräber ausführlich und fahren weiter nah Jiankou (ca. 1,5 h). Hier beginnen Sie Ihr Trekking auf der berühmten chinesischen Mauer. Sie laufen entlang der Mauer bis nach Mutianyu (ca. 4 Stunden). Im Anschluss kehren Sie zurück nach Peking (ca. 1,5 h). Fahrzeit: ca. 4,5 h/ Gehzeit: 4 Stunden/ Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Peking-Stadt-Tour

Heute steht ein weiterer aufregender Tag in der riesigen Metropole Peking auf dem Programm. Sie besuchen die von UNESCO zum Welterbe benannte „Verbotene Stadt“, „Das Tor des himmlischen Frie-dens“ und die „Hutong-Gebäude“, diese bilden die Reste der historischen Innenstadt.

Der Tag in Peking startet jedoch vorerst auf dem Tian'anmen-Platz. Der Platz des Himmlischen Frie-dens bildet das Zentrum Chinas. Hier rief Mao Zedong am 1. Oktober 1949 die Volksrepublik China aus und hier fand er in einem pompösen Mausoleum seine letzte Ruhestätte. Umgeben ist der Platz von kommunistischen Monumentalbauten wie der Volkskongresshalle und dem Nationalmuseum. Lassen Sie die Szenerie in Ruhe auf sich wirken. Durch das Tor des Himmlischen Friedens gelangen Sie dann in den Kaiserpalast. Unzählige Arbeiter und Kunstwerker waren ab 1406 damit beschäftigt, diese ein-zigartige Anlage für die Söhne des Himmels zu errichten. Sie bauten einen Palast mit bescheidenen 9.999 Räumen – nur im Himmel darf es der chinesischen Mythologie nach einen Ort mit 10.000 Räu-men geben. Vom Kohlehügel, welchen Sie im Anschluss besteigen, hinter dem Kaiserpalast haben Sie einen schönen Ausblick über die hübsch geschwungenen Dächer der Verbotenen Stadt. Im angren-zenden Park können Sie bei einem Spaziergang in das Leben der einheimischen Bevölkerung eintau-chen. Am Abend wartet noch ein kulinarisches Highlight auf Sie. Sie essen die wohl bekannteste regi-onale Spezialität: die Peking-Ente.

Optional: Vor dem Abendessen haben Sie die Möglichkeit sich eine in Peking typische Kongfu-Show anzuschauen. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Sommerpalast, Konfuziustempel und Lamatempel

Ihr heutiger Tag in Peking beginnt mit einem Besuch im Sommerpalast. Mit seiner Gartenbaukunst und der klassischen Architektur ist er ein perfekter Ort, um sich dem chinesischen Lebensgefühl zu nähern. Die Anlage blickt auf eine ereignisreiche und nicht immer erfreuliche Geschichte zurück – im 19. Jahrhundert wurde sie zweimal von europäischen Invasionstruppen zerstört, jedoch immer wieder aufgebaut. Vom Hügel der Langlebigkeit haben Sie einen tollen Blick über den Palast und den Kun-ming-See. Des Weiteren fahren Sie noch zum Lamatempel und anschließend zum Konfuziustempel. Der sicher prächtigste, am aufwendigsten renovierte Sakralbau Pekings ist der Lamatempel im Nord-osten der Altstadt. Ursprünglich Privatresidenz eines Prinzen, wurde er in ein Kloster verwandelt, als der Hausherr 1723 zum Kaiser avancierte. Seit Mitte des 18. Jahrhunderts entstand hier ein Zentrum tibetanischer Kunst und Religion. Im dreistöckigen Mittelteil des Pavillons des Zehntausendfachen Glücks steht eine 26 Meter hohe Statue des Buddha-Maitreya, die aus einem Stück Sandelholz ge-schnitzt sein soll. Heute noch strahlt der Tempel eine starke spirituelle Kraft aus. Nur ein paar Schrit-te entfernt, von den lauten Besucherströmen unbeachtet, lädt der Konfuziustempel zu einem be-schaulichen Rundgang ein. Aus der Yuan-Dynastie stammend, beherbergt er heute einen Teil des Pe-kinger Stadtmuseums.

Der farbenprächtige Tempel wurde kürzlich renoviert und kommt im hektischen Peking wie eine Oase der Stille daher. Am späten Nachmittag geht Ihr Flug nach Chengdu in die Provinz Sichuan und damit die Heimat des Großen Pandas. Sie werden vom Flughafen in Empfang genommen und direkt in Ihr Hotel gebracht. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 6

Pandagarten – Weiterfahrt nach Kangding

Es steht der Ausflug in die berühmte Panda-Aufzuchtstation von Chengdu auf dem Programm. Schau-en Sie den großen und auch recht possierlichen Pandas in ihren angenehm natürlich gestalteten Ge-hegen beim Herumtollen, Schlafen und Herumkauen auf Bambus zu. Anschließend verlassen Sie Chengdu und fahren über gute Straßen (ca. 6 Stunden), bis Sie die in West Sichuan und nahe Tibet liegende Stadt Kangding auf ca. 2.500 m erreichen. Dabei überqueren Sie den Erlangshan-Pass. Ge-nießen Sie während der Fahrt die beeindruckende Landschaft von der Chengdu-Ebene und den Blick auf den Erlangshan Berg. Sollte unterwegs noch etwas Zeit übrig bleiben, so besichtigen Sie zusätz-lich das Panda-Forschungszentrum in Bifengxia! In Kangding angekommen, haben Sie am Abend nun etwas Zeit zum Akklimatisieren und in der Stadt bummeln zu gehen. Übernachtung im Hotel. Fahrzeit: 6,5 Std (wenn der neu gebaute Highway bis dahin auch für Kleinbuss geöffnet ist, reduziert sich die Fahrtzeit auf 3h)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Gongka-Trekking // Yulin – Liangchahe-Fluss-Trekking (2–3 Stunden). (Vollpension)

Morgens Fahrt nach Yulin, wo Sie Ihre Ausrüstung und Ihr Gepäck packen. Anschließend Trekking mit einheimischen tibetischen Hirten zur zweiten Kraftwerksstation, durch ein Gebirgstal und vorbei an der Gexi-Grassteppe mit ihrer blühenden Wildblumenpracht. Ankunft im ersten Camp am Liangcha-he-Fluss, irgendwo auf den Grasflächen am Fluss, zur Akklimatisierung. Höhe: 3500 m. Übernachtung im Zelt.

Tag 8

Gongka-Trekking // Liangchahe-Fluss – Oberes Riwuqie (3,5 Stunden). (Vollpension)

Sie passieren den Roten Felsenstrand und genießen die atemberaubende Natur. Außerdem haben Sie einen herrlichen Blick auf den Schneegipfel und den Mini-Gongka-Gipfel in der Ferne. Ankunft in Oberem Riwuqie am Nachmittag, Aufbau des Zeltlagers zur Akklimatisierung. Höhe: 4200 m. Camping

Tag 9

Gongka-Trekking // Oberes Riwuqie – Eissee – Zeltplatz (5 Stunden Wanderung, Vollpension)

Heute geht die Trekkingtour weiter. Sie wandern über den Berg zum Eissee und besichtigen den Glet-scher. Am Nachmittag verlassen Sie den Eissee und steigen hinab zum Zeltplatz. Die Höhe beträgt ca. 3800 Meter. Übernachtung im Zelt.

Tag 10

Gongka-Trekking // Zeltplatz – Ridaman – Dorf Yulongxi (6 km Wanderung, Vollpension)

Heute geht die Trekkingtour 8 Stunden weiter. Sie wandern über den Ridaman-Pass (5020 Meter ü. d. M.) und erreichen die Straße im Yulongxi-Tal. Von dort fahren Sie mit einem lokalen Fahrzeug nach Yulongxi. Übernachtung im Zelt im Dorf.

Tag 11

Wanderung zum Berg Gongka // Yulongxi – Lenggacuo-See – Yulongxi – Zimei (25 km) (Vollpension)

Heute wandern Sie in 3 Stunden zum Lenggacuo-See, genießen die wunderschöne Seenlandschaft und die schneebedeckten Berge und kehren anschließend ins Dorf zurück. Übernachtung im Zelt.

Am späten Nachmittag fahren Sie mit dem Auto nach Zimei. Übernachtung in einer lokalen Pension.

Hinweis: Falls Ihnen die heutige Wanderung nicht zusagt, können Sie sie auch auslassen und direkt nach Zimei zum Gongka-Tempel wandern.

Tag 12

Zimei – Gongka-Tempel – Zimei – Xin Du Quiao // Wanderung (5 Std.) (Vollpension)

Am Morgen wandern Sie 3 Stunden zum Gongka-Tempel, um den Hauptgipfel des Berges Gongka aus nächster Nähe zu bewundern. Anschließend kehren Sie in 2 Stunden ins Dorf zurück. Anschließend geht es mit dem Auto in zwei Stunden nach Xinduqiao. Übernachtung im Hotel vor Ort. Unterwegs können Sie einige typische tibetische Dörfer besichtigen. Die Höhe über dem Meeresspiegel beträgt 3450 Meter.

Tag 13

Transfer nach Xiangcheng und Besuch des tibetisches Klosters Gedang Sangpi Luobuling

Stehen Sie früh auf, um den Morgen in dem beschaulichen Dorf zu genießen! Anschließend fahren Sie immer entlang des Nr. 318 State Highway in Richtung Xiangcheng. Ihr Weg ist weiterhin gesäumt von der spektakulären Bergkulisse des Ost-Himalayas. Die Landschaft bleibt nicht nur wegen der Höhe atemberaubend (Sie passieren ein Pass mit 4.800 m Höhe) – tiefe Täler, kleine Dörfer, friedliche No-maden prägen die Eindrücke des heutigen Tages Ihrer Naturreise. Sie stoppen unterwegs nach ca. 4 h Fahrt in Litang auf ca. 4.000 m („das heilige Schneefeldes“) und besuchen das tibetische Kloster, wel-ches als die größte Schule in der Gegend gilt.

Das Kloster Litang Chöde liegt im Norden der Stadt und wurde 1580 erbaut und ehrt den dritten Dalai Lama (Sonam Gyatso, 1543-1588). Das Kloster Litang ist das größte Gelukpa-Kloster in der Region Kham, das von den tibetischen Buddhisten vereehrt wird. Im Jahr 1956 wurde ein großer Teil des Klos-ters zerstört, als der Widerstand in kommunistischen Reformen in Kham ausbrach. Im Laufe der Zeit wurden viele Gebäude des Klosters rekonstruiert. Es wird gesagt, dass der siebte Dalai Lama in einer der Kammern des Klosters wohnte. Am späten Nachmittag erreichen Sie dann Ihren Zielort Xiang-cheng auf 2.900 m. In Xiangcheng (auf Tibetisch Qagchêng) besichtigen Sie das tibetische Kloster Ge-dang Sangpi Luobuling (eventuell am nächsten Tag am Morgen). Übernachtung: im Hotel/ Fahrzeit: 8-9 Std.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Shangri-La – Paradies im Himalaya

Sie verlassen Xiangcheng und Ihre Reise geht heute durch eine der abgeschiedensten Ecken Chinas. Hier haben sich das Leben der Nomaden und die Gegebenheiten in den Dörfern seit Jahrhunderten kaum verändert. Bunte Gebetsfahnen flattern an den steilen Berghängen, schwarze Yaks wandern un-ter der Führung ihres Hirten gemächlich entlang der Straße. Schließlich überqueren Sie fast unbe-merkt die Grenze zur Provinz Yunnan: Willkommen in Shangri La (3.160 m) – dem Ort, den der Autor James Hilton in seinem Buch „Verlorener Horizont" zum Mythos machte. Der junge Brite Conway fin-det sich darin nach einem Flugzeugabsturz in einem paradiesischen Kloster wieder – für ihn beginnt die Grenze zwischen Realität und Fantasie zu verschwimmen. Nicht weiter verwunderlich in dieser mystischen Landschaft.

Sie fahren vorbei an schneebedeckten Bergen und passieren tibetische Dörfer. Am späten Nachmittag kommen Sie in Shangri-La (3.300 m) an. Hier können Sie die Kultur Tibets hautnah erleben, die schö-ne Altstadt ist einen Besuch wert. Übernachtung im Hotel. Fahrzeit: 6 Std.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Sontalin Kloster in Shangria La – Tiegersprungschlucht – Napa-See – Lijiang

Am Morgen geht es als erstes zum Kloster Sontalin (Ganden Sumtseling). Das Kloster hat den Ruf als Mini-Potala-Palast (der Potala Palast in Lhasa war der Regierungssitz des Dalai Lama). Anschließend unternehmen Sie eine Wanderung am Napa-See. Der Napa-See (3.270 m) liegt in einem Tal und ist an drei Seiten von schneebedeckten Bergen (Frühjahr, Herbst und Winter) eingerahmt. Hier befinden sich 20 % aller Pflanzenarten Chinas, darunter viele Orchideen. Die atemberaubende Kulisse des Ost-Himalaya eignet sich hervorragend zum Fotografieren und um die innere Ruhe zu finden. Dann geht es weiter nach Lijiang. Unterwegs stoppen (nach ca. 2,5 h Fahrt) Sie jedoch noch an der Tigersprung-schlucht nähe der Dörder Hutiaoxia and Changsheng, einer der tiefsten Schluchten der Welt. Über Millionen von Jahren hat sich der Jinsha-Fluss, ein Zulauf des Yangtze, durch den Fels reingefressen. Der Legende nach entkam ein Tiger seinem Jäger mit einem gewaltigen Satz über den wilden Fluss. Unglaublich, werden Sie sagen, wenn Sie über die steilen Wände der Schlucht gucken. Aber in der sa-genumwobenen Umgebung ist wohl nichts unmöglich und so ist es vorstellbar, dass der Tiger noch heute durch die Wälder und Gebirgstäler des Ost-Himalaya streift. Sie gehen an einer Stelle die steile Stufen hinunter zum reißenden Fluss und erleben spektakuläre Aussichten. Der Rundweg dauert ca. 1,5 h. Nach dem Besuch des Canyons setzen Sie die Fahrt fort. Dabei haben Sie ebenfalls eine tolle Sicht auf das riesige Bergmassiv des Yulong Xueshan (Jade Dragon Snow Mountain) mit der höchsten Erhebung Shanzidou (5.596 m), welches sich nur unweit der Stadt Lijang erhebt. Auf diesen Berg gibt es heute sogar die höchste Seilbahn der Welt, welche Gäste bis auf 4.506 m Höhe befördert. Im An-schluss ist es sogar noch möglich über einen gut angelegten Pfad noch weiter bis auf 4.680 m zu ge-langen. Gegen Abend erreichen Sie schließlich Lijiang auf 2.400 m, die ehemalige Hauptstadt des Naxi-Königreiches. Die Stadt ist aufgeteilt in eine sehr sehenswerte Altstadt und eine moderne Neu-stadt. Übernachtung: im Hotel. Fahrzeit: ca. 4 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Lijiang – Hauptstadt der Naxi & mit dem Nachtzug nach Kunming

Nach den anstrengenden Tagen in den Bergen können Sie jetzt einfach mal entspannen. Gemeinsam mit dem Guide besuchen Sie die malerische Altstadt von Lijiang, die unter UNESCO-Weltkulturerbe steht. Diese beeindruckt durch die Silhouette aus klassisch geschwungenen Dächern, kunstvoll ver-zierte Hauseingänge und gemütliche Kopfsteinpflastergassen. Der Fluss Jinsha zieht sich gemütlich durch diesen Teil der Stadt. Sie steigen hinauf auf den Löwenhügel mit der Wangu-Pagode. Von hier haben Sie auch einen wundervollen Rundumblick auf die Altstadt. Am Teich des schwarzen Drachens genießen Sie die wunderbare Natur mit Blick auf den schneebedeckten Jadedrachenschneeberg. Überall begegnen Ihnen Zeugnisse der geheimnisvollen Dongba-Kultur. Da die auch Hauptsitz der Naxi (ethnische Minderheit) ist, besuchen Sie im Anschluss optional das Naxi-Museum, das Ihnen die Kultur der Menschen hier näher bringen wird. Am Nachmittag haben Sie Zeit, um in einem Teehaus zu relaxen. Am Abend nehmen Sie für ca. 8h den Nachtzug nach Kunming. Übernachtung im Zug (4 Per-sonen pro Kabine).

Hinweis Zugfahrt: Abhängig vom Reisedatum – ggf. muss es angepasst werden an die Fahrtzeit des ZUges

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Die Stadt der Blumen & bizarrer Steinwald

Gegen früh um 6 Uhr Ankunft in Kuming. Die mit 1,5 Millionen Einwohner zählende Hauptstadt von Yunnans liegt von Bergen umgeben auf 2.000 m und ist bekannt als die Stadt der Blumen.

Der Steinwald (1.750 m) nahe Kunming (Fahrzeit ca, 1 h) ist eine bizarre Landschaft – riesige, steinerne Pfeiler ragen meterhoch aus der Erde. Es heißt, Götter hätten ihn angelegt, damit Liebende in ihm Zu-flucht vor neugierigen Blicken finden. Dass man sich in dieser Landschaft gut verstecken kann, wer-den auch Sie feststellen. Nach einem Spaziergang durch die faszinierende Landschaft fahren Sie di-rekt weiter zum Flughafen für Ihren Flug nach Guilin (oder Fahrt mit dem Zug/ abhängif vom Reiseda-tum/ Zugfahrt ca. 7 h). Guilin ist bekannt für seine Karstberge, die hier in einer Vielfalt das Land-schaftsbild prägen. Dort angekommen, werden Sie abgeholt und direkt zum Hotel gebracht. Über-nachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 18

Guilin – Flussfahrt am Li-Fluss und Besteigung des Laozai Hill in Xingping

Am Morgen fahren Sie durch eine traumhafte Landschaft in den kleinen pittoresken Ort Xingping. Hier starten Sie eine schöne Flussfahrt auf dem Li-Fluss und genießen atemberaubende Blicke auf die spektakuläre Karstlandschaft. Ruhig windet sich der Li-Fluss durch die märchenhafte Landschaft, vorbei an bizarren Felsformationen in tiefgrüner Umgebung. Im Anschluss besteigen Sie den Laozhai Hill, um vom Gipfel eine tolle Weitsicht auf die Karstkegellandschaft zu genießen. Dann geht es mit dem Bus weiter in das Städtchen Yangshuo. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Mit dem Fahrrad durch Reisfelder und Karstkegelberge und eine Flussfahrt F/M/A

Über schmale Pfade und enge Straßen, vorbei an Reisfeldern, Bambus und traditionellen Dörfern, können Sie China per Rad mal von einer anderen Seite betrachten. Sie radeln zum Yulong-Fluss und steigen auf ein kleines Bambusfloß um, mit dem Sie ca. 1 h durch die imposante Landschaft schip-pern. Dann kehren Sie mit den Fahrrädern wieder zum Gasthaus in Yangshuo zurück. Am Nachmittag besichtigen Sie den lokalen Mark von Yangshuo. Dort finden Sie alle Köstlichkeiten an Obst und Ge-müse, die Südchina zu bieten hat. Am Abend können Sie optional gegen Aufpreis noch das Theatre of Sanjie Liu – das größte Freilufttheater der Welt – besuchen und sich eine Show anschauen (190 – 680 Yuan je nach Sitzwahl). Übernachtung im Gasthaus.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Fahrt zu den Reisterrassen von Longsheng

Heute machen Sie sich auf den Weg zu den Reisterassen von Longsheng. Sie verlassen die Karstkegel-landschaft und Ihr Weg führt Sie durch die imponierende Landschaft der Reisfelder. Am Parkeingang steigen Sie in die parkeigenen Busse um und fahren ca. 30 min bis nach Ping'an. Dort steigen Sie und steigen durch das Dorf hinauf zu den Reisterassen. Sie schauen sich die beiden Aussichtspunkte „Se-ven stars with the moon" und „nine dragons and five tigers" an. Danach wandern Sie entlang eines Bergkammes und kleiner Dörfer mit ständigen Blick auf die diversen Reisterassen nach Dazhai (ca. 3-4 h). In Ihrer Unterkunft, hoch über den Reiseterassen, genießen Sie eine herrliche Aussicht und kön-nen entspannen. Wenn Sie noch ein kleines Mitbringsel für Zuhause brauchen, können Sie bei den Yao`s vorbeischauen. Die Frauen des ansässigen Volkes verkaufen kunstvoll bestickte Trachten. Das kleine Volk, das in der Region beheimatet ist, hat die Reisterassen rund um Longsheng errichtet und die einzelnen Stufen mühsam in die Hügel der Landschaft geschlagen. Übernachtung: im Gasthaus. Gehzeit: ca. 5 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 21

Trekking durch die Reisterrassen und Rückfahrt nach Guilin

Atmen Sie die frische Luft in der Naturidylle ein und genießen Sie einen spektakulären Sonnenauf-gang über den Reisterassen! Die Zeit steht still – am Leben der Menschen hier hat sich in den letzten Jahrhunderten nur wenig verändert. Der Tag ist von der Arbeit auf den Reisfeldern bestimmt. Ihr Weg heute zieht sich durch die kleinen Dörfer der Yao`s mit ihren rustikalen Holzhäusern, liebenswerten Menschen in Trachten und den vielen Traditionen. Sie können das ursprüngliche Leben in den klei-nen Orten beobachten, die Reisbauern lassen Ihre Wasserbüffel auf die Felder, die Menschen gehen vollgepackt mit ihren Reiskörben zur Arbeit. Sie trekken heute zum höchsten Punkt dieses Tals, pas-sieren mehrere tolle Aussichtspounkte wie z.B. „Music from Paradise“ und genießen tolle Aussichten. Danach queren Sie hinüber zur Seilbahn in Qiang Bei und lassen sich hinunter ins Tal schwingen. Da-nach nehmen Sie Bus zurück zum Parkeingang und kehren mit dem eigenen Kleinbus zurück nach Guilin. Übernachtung: im Hotel. Gehzeit: ca. 3-4 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 22

Elefantensteinpark – Hong Kong

Am Morgen besuchen Sie den Elefanten-Steinpark, dabei handelt es sich um eine ungewöhliche Ge-steinsformation, die an einen trinkenden Elefanten erinnert. Im Anschluss werden Sie zum Flughafen gebracht und fliegen in die Metropole Hong Kong. Dort angekommen werden Sie zu Ihrem Hotel ge-bracht. Sie können die Stadt der Inseln nun bereits ein wenig allein auskundschaften. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück

Tag 23

Hong Kong

Sie erwachen in der Milionenmetropole. Heute steht der gesamte Tag zur freien Verfügung für Entde-ckungen auf eigen Faust.

Optional Stadtbesichtigung: Nach dem Frühstück können Sie an einer Sigthseeingtour durch Hong Kong Island teilnehmen (Optional). Dabei kommen Sie vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten, die Hong Kong zu bieten hat. Vom Victoria Peak haben Sie einen einzigartigen Blick auf den Hafen und die vielen Hochhäuser. Zum Mittag kommen Sie in den Genuss des traditionell kantonesischen „Dim Sum“.

Tipp: Den Abend lassen Sie in einer der typischen Sky Bar`s ausklingen, mit Blick über das Häuser-meer von Hong Kong. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück

Tag 24

Hong Kong & Rückflug nach Deutschland

Der letzte Vormittag Ihrer großen Reise steht Ihnen zur freien Verfügung. Hongkong liegt Ihnen zu Füßen. Die Stadt ist voll von Sehenswürdigkeiten und Highlights, die es zu entdecken gilt. Transfer je nach Flugverbindung zum Flughafen und Rückflug zurück nach Deutschland.

Verpflegung

Frühstück

Tag 25

Ankunft in Deutschland

Sie landen am frühen Morgen in Deutschland. Heimreise in Eigenregie.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 2x Inlandsflug in der Economy Class von Peking nach Chengdu und Kunming nach Guilin lt. Programm (ggf. auch per Zug von Kunming nach Guilin)
- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- [x] Nachtzug von Lijiang nach Kunming
- [x] Alle Eintrittspreise/ Eintrittskarten lt. Programm
- [x] Unterkunft im Doppel-/ oder Zweibettzimmer lt. Programm
- [x] Campingausrüstung: Zelte (2 Personen), Schlafmatratzen
- [x] Verpflegung lt. Programm
- [x] Englischsprachiger Reiseführer(teilweise wechselnder Guide)
- [x] AT -Reiseleiter ab 9 Teilnehner
- [x] Gepäcktransport auf Mulis während des Mt. Gongga Trekkings
- [x] Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting (digital) ca. 1-2 Moante vor Reisebeginn
- [x] Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/ an Deutschland in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- ☒ Visakosten (China ist 2026 aktuell Visumfrei)
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 590,00 Euro (nicht im Zug möglich)
- ☒ Reiseversicherung

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Mi., 28.04.2027 **bis Sa., 22.05.2027 • 25 Tage**	**5.490 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 29.09.2027 **bis Sa., 23.10.2027 • 25 Tage**	**5.490 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Aktueller Hinweis: Nach Informationen der Botschaft der Volksrepublik China können bis zum 31.12.2026 deutsche Staatsbürger (Österreich und Schweiz bitte separat prüfen!) bis zu 30 Tage lang visafrei nach China einreisen (Stand 12/25). Bitte selbst individuell prüfen! Lt. unseren Partner in China soll auch 2027 die Einreise visumfrei sein (näheres Mitte Okober 2026).

Unsere Kunden sind selbst dafür verantwortlich, ein gültiges Visum für die Einreise zu besitzen. Das Visum organisiert jeder Teilnehmer selbst. Wir empfehlen die Besorgung des Visums über **www.visum24.de** oder **http://www.expressvisa.de**. Wichtig: Reisegäste, die keine deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, müssen sich nach den Einreisebedingungen Ihres Landes erkundigen. AT Reisen übernimmt generell keine Haftung für das Visum.

Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Abreise nochmals. Weiter Informationen erhalten Sie auch auf der Seite des Auswärtigen Amts: **www.auswaertiges-amt.de**

Impfungen

Bei Einreise aus einem Gelbfieberinfektionsgebiet (z.B. aus Afrika oder Südamerika, nicht aus Europa) ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung Pflicht (www.who.int). Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu prüfen und zu vervollständigen (www.rki.de). Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Pneumokokken und Influenza. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Tollwut sowie Japanische Enzephalitis und Typhus empfohlen.

Währung

Währungseinheit ist der chinesische Renminbi Yuán, 1,- EUR = 8,5 (CNY). Nehmen Sie Euro mit und tauschen erst vor Ort in die chinesische Währung um. Es empfiehlt sich, einen Teil der Reisekasse in Bargeld mitzunehmen und den Rest über Ihre EC/Maestro oder Kreditkarte abzudecken. Erkundigen Sie sich bitte auch bei Ihrer Bank nach den Gebühren im Ausland. Geld können Sie u.a. am Flughafen, in Hotels oder bei Banken umtauschen. Gängige Kreditkarten wie die Master Card oder Visa Card werden von den meisten großen Hotels, gehobenen Lokalen und Touristengeschäften akzeptiert.

Zeitverschiebung

Der Zeitunterschied zwischen China und Mitteleuropa beträgt im Sommer sechs und im Winter sieben Stunden. Im ganzen Land gilt einheitlich die Beijing-Zeit.

Klima

Chinas Klimazonen reichen von sibirischer Kälte bis hin zur tropischen Hitze, der größte Teil des Landes liegt jedoch in gemäßigter Zone.

Strom / Adapter

Herkömmliche Stecker von Handy, Fön, Rasierer und Co. sind mit den Steckdosen in China kompatibel. In entlegenen Gebieten ist die Mitnahme eines Adapters zu empfehlen.

Kleidung

China ist ein großes Land. Sie sollten Ihre Reisegarderobe auf die Jahreszeit und Ihre Reiseziele abstimmen. China ist auch geographisch und klimatisch ein Land der Extreme. Achten Sie darauf, für alle Fälle gerüstet zu sein, sollte Ihre Reise Sie ins Hochgebirge führen. Besonders im Winter sind die Temperaturunterschiede zwischen Nord- und Südchina extrem. Amplituden von bis zu 60°C sind durchaus möglich. Die mitgeführte Kleidung sollte praktisch, pflegeleicht und den jahreszeitlichen Bedingungen entsprechend angepasst sein. Bequeme und feste Schuhe sind empfehlenswert. Auch im Sommer sollte aufgrund der Klimaanlagen eine Jacke im Gepäck sein.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30-40 Liter Volumen, auch als Handgepäck
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 3 Passbilder, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – beides in Euro oder USD (vor Ort umtauschen)
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose nach Bedarf
- [ ] 1-2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –8°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien – LED-Lampen (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenhut
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar; Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. PowerBar-Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop) – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT: SALEWA-Stöcke im AT-Shop)

- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien)
- [ ] China bei AT REISEN im Reise KnowHow Verlag

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!! Aktuelle Preise unter www.shop.at-reisen.de