Von Lhasa via Mt. Everest zum Schneejuwel Kailash

Sondertour mit AT-Guide- Katja Dörig

2 Termine | 26 Tage | 10–16 Personen | ASCN500







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 5.090 €

Reisebeschreibung

- **4 Tage Trekking um den Kailash 6.714 m**
- **Überschreitung des Drölma-La-Passes 5.650 m**
- **Der heilige Manasarovar-See sowie Camping am See Peiku Tso**
- Besuch des Klosters in Rongbuk und Fahrer-Basislager Mt. Everest Nordseite
- **Kloster- und Stadtbesichtigung in Sakya, Shigatse und Gyantse**
- **Lhasa die einst verbotene Stadt mit Potala-Palast und Jokhang Tempel**
- **Heilige Städte Gyantse u. Shigatse**
- **Saga Dawa-Fest am Kailash**
- **alte Königreiche Guge & Shangshung**
- **Fahrt auf der Straße der Achtausender:** Shishapangma (8.013m), Cho Oyu (8.201m), Mt. Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Makalu (8.463m) und Kangchendzönga 8.586m)

Diese Reise begeistert durch die Ruhe und Faszination der tibetischen Hochebene und der Spiritualität der hier lebenden Tibeter! Von Lhasa, dem Dach der Welt, wo Sie sich das berühmte Potala-Kloster und Jokhang-Kloster anschauen, geht es anschließend über den berühmten „Friendship Highway“ weiter in das Hochland, vorbei am Yamdrok-See bis an die Nordseite des Mt. Everest. Hier wandern Sie zum Basislager des höchsten Berges der Erde – die Luft ist dünn und rein,

Gebetsfahnen flattern im Wind und man spürt die Kraft und Schönheit, die von diesem Berg ausgeht. Danach geht es für Sie immer weiter nach Westtibet, wo der heilige Berg Kailash auf Sie wartet. Sie haben genügend Zeit, um sich die Überreste der Königreiche Guge und Shangshung anzuschauen, um schließ-ich zum Höhepunkt Ihrer Reise zu gelangen – die Umrundung des Mt. Kailash (6.714 m). Der Berg ist für die Gläu-bigen von vier Religionen der heiligste Punkt der Welt und die Umrundung stellt für viele Tibeter das wichtigste religiöse Ziel ihres Lebens dar. Anschließend kehren Sie mit Stopps in Sakya und Shigatse zurück nach Lhasa.

Charakter und Anforderungen der Reise

Charakter der Tour, Anforderungen: 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 jeweils maximal 700 Höhenmetern, werden maximum einmal 8-9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangspunkt in Lhasa (ca. 3.600 m) und der Aufenthalt in Regionen bis zu 5.636 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 sofor-tigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erfordern. Deshalb sollten Ihr Herz und Ihr Kreislaufsystem in Ordnung 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. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig. Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt 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 übernachten Sie übernachten teils in sehr einfachen Gasthäusern mit geteilten oder gar keinen Waschmöglichkeiten. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/ Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking 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 guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -8°C im Gepäck mitführen.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness
Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training
3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung
Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

1. Tag

Abflug aus Deutschland

Von Frankfurt am Main fliegen Sie über Peking oder Chengdu nach Lhasa, der sogenannten „Stadt der Götter“. Nun kann Ihr Abenteuer Tibet beginnen.

2. Tag

Willkommen in Tibet

Nach Ihrem Stopp in Peking oder Chengdu (Tibet Visum abholen) fliegen Sie über das tibetanische Hochland (auch als Dach der Welt bezeichnet) weiter nach Lhasa. Bereits nach Ihrer Ankunft am Flug-hafen auf 3.570 m und der Fahrt in die Stadt (ca. 45 min), werden Sie nicht nur aufgrund der großen Höhe nach Luft schnappen – Ihnen wird auch bereits von der landschaftlichen Schönheit des Yarlung Tals der Atem stocken. Willkommen im Zentrum der tibetischen Kultur! Bereits ein erstes Mal haben Sie die Möglichkeit die volle Pracht des mächtigen Brahmaputra's (von den Tibetern Yarlung Tsangpo bezeichnet), welcher am Kailash entspringt, zu spüren und zu sehen. Am Nachmittag erreichen Sie schließlich Lhasa (ca. 3630 m) und beziehen Ihr Hotel in der Nähe Jokhang Tempel (ca. 7 min zu Fuß). Man spürt natürlich den stärker werdenden Einfluss der Chinesen – aber nichtsdestotrotz hat sich Lhasa bis in die Gegenwart seinen einzigartigen Charme und hohes Maß an religiöser Spiritualität bewahrt. Nach Zimmerbezug haben Sie nun das erste Mal die Möglichkeit in die Altstadt zu bummeln und das Jokhang-Kloster auf dem Barkhor einmal komplett zum Umrunden. Viele kleine Gassen und Straßen zweigen vom Jokhang-Kloster ab, welches als Zentralheiligtum der Tibeter gilt und jeder Buddhist einmal im Leben besucht haben. Zum Abschluss des Tages kehren Sie in einem traditionel-len tibetischen Restaurant ein und kommen in den ersten Kontakt mit der leckeren tibetischen Kü-che (z.B. Yak-Steak, Momos (Teigtaschen verschieden befüllt), diverse Suppen und landestypische Spezialitäten. Übernachtung im Hotel Kyichu o. ä.

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Besichtigung des Jokhang-Klosters

Heute lassen Sie es weiter ruhig angehen, um sich weiter an die ungewohnte Höhe anzupassen. Sie kehren mit Ihrem Reiseleiter zum Barkhor zurück und schauen sich das spirituelle Zentrum des tibetischen Buddhismus, das Jokhang-Kloster an. Hier haben die Gelupga, der sogenannte gelbe Zweig im Buddhismus, ihren Hauptsitz. Die über einen quadratischen Mandala-Grundriss erbauten Kerngebäude stammen aus dem 7. Jahrhundert. Innerhalb des Tempels haben Sie die Möglichkeiten den vielen Pilgern bei ihren Ritualen zu zuschauen. Dabei wird Ihnen der kräftige Geruch von Yak-Butter in die Nase steigen und Sie werden stets das Vor-sich-hermurmeln von Mantras im Ohr haben. Ein Highlight des Tempels ist der Anblick der sitzenden Statue des Buddha (Sakyamuni), als er zwölf Jahre alt war. Diese wurde im 7. Jahrhundert von der damaligen Prinzessin, Wen Cheng aus deren Heimat hierher transportiert. Es ist eine der heiligsten Statuen der Buddhisten. Am Nachmittag haben Sie ein wenig Freizeit und können die Altstadt auf eigene Faust erkunden. Übernachtung im Hotel Kyichu o.ä. Tipp: Besuchen Sie am Abend den Hauptplatz am Potala mit dem Traumblick auf den angeleuchteten Potala (Wasserspiel am Springbrunnen verzaubern mit Musik die Abendstunden)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

4. Tag

Besuch des Potala-Palasts und Kloster Sera

Ein wahres Architekturwunder dieser Welt steht auf dem Programm. Sie besuchen den berühmten Potala-Palast, welcher burgartig in 130 m Höhe auf dem Berg „Marpori" („Roter Berg") über der Stadt Lhasa thront. Zwischen 1642 und 1959, bis zur Vertreibung des 14. Dalai Lama, diente der Potala-Palast ebenfalls als offizielle Residenz und Regierungssitz des Dalai Lama (5. - 14. Dalai Lama). Bereits im Jahre 637 ordnete Songtsen Gampo einen Palastbau für seine Frau Wen Cheng an. Die Erstellung dauerte nur vier Jahre – jedoch wurde dieser gleich im 8. Jahrhundert von chinesischen Truppen

zerstört. Die Reste der Anlage wurden beim Bau des Potala-Palastes integriert. Zum Glück konnte die Anlage die Kulturrevolution weitgehend unversehrt überstehen und gilt heute als Museum und weiterhin wichtigste Pilgerstätte der Buddhisten, neben dem Jokhang-Tempel. Heute besitzt der Palast ganze 13 Stockwerke und 999 Zimmer. Es können zahlreiche Privat-Gemächer des Dalai Lama, Gebets- und Meditiationsräume sowie teils prunkvolle Grabstätten vorheriger Dalai Lama besichtigt werden. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit prachtvolle und majestätische Skulpturen und Buddha-Statuen, sowie detailreiche Mandalas und Wandbilder zu bestaunen. Ihr Reiseleiter versucht Sie Ihnen die Gedankenwelt der Tibeter so gut wie möglich näherzubringen. Nach dem Besuch des Klosters schlendern Sie noch ein wenig über den Pilgerweg und umrunden dabei den Potala und essen im angrenzenden Park zu Mittag. Am Nachmittag besuchen Sie das zur gelben Sekte gehörende Sera Kloster. Es gehört mit zu den 3 größten Klöster in Lhasa. Dieses schöne Kloster wurde von Tsongkapas Schüler, Sagya Yeshes, gegründet. Nach einer alten Überlieferung wurde es nach einer gleichnamigen, aus der Umgebung beheimateten Wildrose benannt. Ein Höhepunkt des Besuchs findet von Montag bis Freitag zwischen 15-17 Uhr im Innenhof des Klosters statt, denn unter den schattenwerfenden Bäumen treffen sich die in roten Kutten/Gewändern Mönche zum Debattieren. Entweder zu weit oder in kleinen Gruppierungen findet das unterhaltsame Spektakel statt. Ein Mönch sitz dabei auf dem Boden und der andere steht und läuft dabei herum und stellt dem sitzenden Mönch dabei Fragen und prüft sein buddhistisches Wissen. Bei jeder Antwort klatschen sie dabei laut in die Hände, drehen sich teilweise um 360° um die eigene Achse und zeigen mit dem Finger, lachen und brüllen laut auf. Als Besucher können Sie am Rande gemütlich im Kreis spazieren gehen, fotografieren, filmen und das schöne quirlige Schauspie/Spektakel beobachten. Natürlich genießen auch die Mönche die Besucher und sind teilweise gute Schauspieler bei den Debatten. Das Sera-Kloster beherbergte 1959 mehr als 5.000 Mönche. Obwohl es stark beschädigt ist, steht es immer noch und wurde größtenteils repariert. Es beherbergt heute ein paar hundert buddhistische Mönche. Den Rest des Tages haben Sie Freizeit. Übernachtung im Hotel Kyichu o.ä.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

---

5. Tag

Wanderung auf einen Aussichtspunkt und Ausflug zum Kloster Drak Yerpa

Nach dem Frühstück (ca. 08:30 Uhr) unternehmen Sie eine Wanderung auf den 4.070 m hohen Aussichtsberg von Lhasa. Über ein Aussichtsplattform und zahlreiche Stufen geht es auf fast direkter Linie hinauf zum Gipfel (Gehzeit ca. 1 h). Genießen von hier oben den Traumblick auf Lhasa und natürlich auf den gewaltigen Potala-Palast. Über einen Rundwanderweg erreichen Sie nach ca. 45 min den Ausgangspunkt. Anschließend verlassen Sie Lhasa und begeben sich auf einen Ausflug zum Kloster Drak Yerpa. Dabei handelt es sich um ein Felsenkloster des tibetischen Buddhismus und geht auf das 7. Jahrhundert zurück. Die Höhlen des Klosters befinden sich ca. 30 km entfernt von Lhasa, nahe des Dorfes Yerpa, direkt am Fuße des Berges Yerpa Lhari. Das Höhlenkloster zählt zu den heiligsten in der Umgebung und viele berühmte Heilige des Buddhismus haben hier meditiert. Das Kloster liegt bereits auf 4.400 m und wird von wenigen Touristen besucht, was natürlich auch zu der einzigartigen Stimmung beiträgt. Der Ort wirkt sehr spirituell und ist eine gute Abwechslung vom quirligen Lhasa. Natürlich trägt die Höhe auch zur weiteren Akklimatisierung für das anstehende Tour ins Hinterland bei. Anschließend kehren Sie nach Lhasa zurück. Der Rest des Tages steht dann zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel Kyichu o.ä.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

6. Tag

Auf dem „Friendship Highway“ vorbei am Yamdrok See nach Gyantse (4.130 m)

Nun ist es soweit und schließlich verlassen Sie Lhasa. Auf dem sogenannten „Friendship Highway“ fahren Sie in Richtung in Shigatse. Auf dem Weg dorthin überwinden Sie den 4.794 m hohen Khamba-La Pass. Bereits von hier genießen Sie einen fantastischen Blick auf den wundervollen türkisfarbenen Yamdrok See. Nach dem Pass stoppen Sie an den Ufern des Sees und haben Zeit zum Fotografieren und entlangzulaufen. Hier haben Sie auch die Gelegenheit sich mit Yaks oder den scheinbar possierlichen tibetischen Hirtenhunden (Mastiff) gegen ein kleines Entgelt (ca. 10-20 RNB) fotografieren zu lassen. Die zahlreichen Ausbuchtungen des Sees führten zu seinem Namen „Skorpions-See“ und er gilt, als einer der heiligsten Seen Tibets (Baden verboten!). Ebenfalls befindet sich hier der größte Nistplatz für Zugvögel in Süd-Tibet. Nach der Wanderung geht es per Kleinbus weiter über den Karo-La-Pass mit knapp 5.086 m mit seinen vergletscherten Hängen des Nochin Kansang (7.138 m) vorbei. Hier haben Sie vom Parkplatz aus die Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung zu einer Aussichtsplattform (5.170 m) mit tollem Blick auf die Berghänge und Gletscher. Dann wieder im Bus, geht es über Serpentinen abwärts und erreichen ein wenig später Gyantse. Hier werden Sie das Pelkhor-Kloster besichtigen, welches am Fuße des Berges Zong liegt und von drei Seiten von Bergen umschlossen wird. Besonders berühmt ist das Kloster für sein Kumbum – der größte Chörten Tibets! Es besitzt vier Stockwerke, 108 Kapellen und über 10.000 Wandbilder. Chörten sind Kultbauten des tibetischen Buddhismus, welche eine Weiterentwicklung von Stupas darstellen. Es handelt sich um zumeist weiß-getünchte Hauptkörper, welche an die Form einer umgestülpten Glocke erinnern und einen runden Grundriss besitzen. Dies erhebt sich auf einem meist vielfach abgestuften Unterbau mit quadratischem Grundriss. An der Spitze der Chörten thront ein Ehrenschirm, von welchem mit Schnüren abgespannte bunte Gebetsfahnen im Wind flattern. Je höher man die Stockwerke erklimmt, desto näher soll man der Erleuchtung einen Schritt näherkommen. Nach der Besichtigung fahren Sie zum Hotel. Gyantse liegt im Schutz mehrerer Hügel am Nordufer des Flusses Nyang und hatte dank ihrer günstigen Lage lange Zeit eine Schlüsselposition im Wollhandel mit Indien, Nepal, Bhutan und Sikkim. Heute noch bietet sich dem Betrachter in der Altstadt von Gyantse ein traditionelles Stadtbild mit gut erhaltenen Klöstern und der alten Festung, die über der Stadt thront (Optional Auf- und Abstieg ca. 1,5 Stunden/Einritt ist nicht enthalten). Übernachtung im Hotel Yuthok Tibetan o.ä./ ca. 260 km /Fahrzeit 5h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

7. Tag

Auf zum höchsten Berg der Erde

Nach dem Frühstück geht es zuerst nach Shigatse um dort das Permit für den Everest-Abstecher abzuholen. Anschließend geht es weiter ins Everest-Gebiet. Über den 5.248 m hohen Gyatso-La-Pass geht es weiter zum Pang-La- Pass (5.150 m), von dem Sie einen atemberaubenden Rundblick auf das vor Ihnen liegende Himalaya-Massiv haben. Vom Parkplatz kann man einen kleinen Aussichtshügel erklimmen und mit ein wenig Glück können Sie mit dem Kanchenzönga, Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu und Shishapangma von Ost nach West 6 der 14 Achttausender unserer Erde erblicken. Das heutige Tagesziel ist der kleine Ort Tashi Dzom auf 4.280 m. Übernachtung im Hotel Sauerstoff / ca. 400 km / Fahrzeit 6-7 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

8. Tag

Nordwand des Everest und Rongbuk-Kloster F als Paket/

Noch in der Dunkelheit fahren Sie mit dem staatlichen Transferbus weiter in Richtung Nordflanke des Everest. Schließlich erreichen Sie nach knapp 45 min das kleine Dorf Rongbuk (ca. 5.030 m). Vom Parkplatz aus können sie ca. 400 m bis zu einer Aussichtsplattform laufen und haben einen beeindruckenden Blick auf die steile Nordseite der Mt. Everest – einfach Mega! Anschließend haben Sie die Möglichkeit das berühmte Rongbuk-Kloster zu besichtigen. Die Nacht verbringen Sie im Antlitz des höchsten Berges der Erde im stationären Gemeinschaftszelt in einem großen Camp vor dem Basislager (ca. 5030 m Höhe). Nach dem Sonnenuntergang am Everest, wartet ein beheizter Raum zum Genießen der Abendstimmung und zum Austausch der erlebten Reiseabenteuer / Fahrzeit ca. 45 min Hinweis: Wem die Schlafhöhe zu hoch ist oder Probleme mit der Höhe hat, kann auch mit dem staatl. Bus bis nach Tashi Dzom fahren und im schönen Hotel übernachten (gegen Aufpreis)

Verpflegung

L, Abendbrot

9. Tag

Weiterfahrt via Tingri zum Palku-See (Pekutso)

Sie stehen zum Sonnenaufgang auf und genießen einen einzigartigen Sonnenaufgang am höchsten Berg der Erde. Anschließend besteht die Möglichkeit den kleinen Hügel Nähe des Klosters zu besteigen und den Anblick auf den höchsten Berg zu genießen. Dann heißt es leider Abschied nehmen vom Everest und Sie fahren weiter durch das tibetische Hochland nach Tingri. Hier unternehmen Sie einen kurzen Abstecher zu dem im Jahr 2021 neu gebauten chinesischen Tempel auf einer Anhöhe. Bei gutem Wetter haben Sie von hier oben (ca. 4560 m) einen großartigen Ausblick auf die Berge des Himalayas. Weiter geht die Fahrt zum tiefblauen Palku-See (Pekutso). Hier schlagen wir nun für eine Nacht die Zelte (ca. 4.670 m) auf. Genießen Sie ein spektakuläres Panorama bei einer kleine Erkundungstour am See. Im Süden glitzern die Eisriesen des nepalesischen Gebirgszugs Langtang Himal (z.B. Langtang Ri und Ganesh-Gruppe) hervor. Mit ein wenig Glück können Sie auch die volle Pracht des Shishapangma, dem einzigen Achttausender, welcher komplett auf chinesischer Seite liegt, genießen. Übernachtung im Zelt / ca. 280 km / Fahrzeit ca. 4-5 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag

Über das tibetische Hochland zu den Sanddünen von Paryang

Entlang der Himalaya-Kette führt der Weg weiter über das tibetische Hochland. Mit etwas Glück entdecken Sie neben den zotteligen Yaks und Schafen auch Hochland-Antilopen, Füchse oder Schwarzhalskraniche. Zahlreiche Stopps unterwegs laden zum Fotografieren und Beobachten ein. So langsam erreichen Sie nun die Landschaften von West- Tibet. Von nun an begleitet Sie der (Brahmaputra (tibetisch Yarlung River), dessen Quelle sich nur unweit von Ihrer Route befindet. Der Brahmaputra fließt über eine Länge von knapp 3200 km nach Indien und Bangladesch und zählt ab dem Zusammenfluss mit dem Ganges zu dem wasserreichsten Strom der Welt. Unterwegs stoppen Sie auch um einen kleinen Aussichtsberg zu besteigen und die schöne Aussicht auf das Hochland zu genießen. Auch besteht die Möglichkeit das kleine, aber schöne Kloster Taldun Tze unterwegs zu besichtigen. In der Nähe vom kleinen Ort Paryang werden für die kommende Nacht die Zelte aufgeschlagen. Genießen Sie heute wieder die tolle Bergkulisse mit den schneebedeckten Gipfeln des Himalayas. Mit etwas Glück wandert auch ein prächtiger Yak über die saftig grünen Wiesen und lässt einen den gesamten Alltag vergessen. Übernachtung im Zelt / ca. 330 km / Fahrzeit 5-6 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag

Tagesziel Manasarovar-See und die gigantische Gurla Mandata (7.728 m)

Nachdem die Zelte wieder abgebaut und in die Autos verstaut wurden, geht es heute zum Manasaro-var-See welcher sich unmittelbar am Fuße der riesigen Gurla Mandhata (7.728) m befindet. Unterwegs stoppen Sie an den gewaltigen Sanddünen von Paryang. Über angelegte Stege kann man richtig nah an die Dünen herankommen und auch auf die Dünen klettern. Schöne Fotomotive mit den weißen Bergen im Hintergrund verzaubern den Abstecher. Anschließend Weiterfahrt zum Tagesziel Manasa-rovar-See. Die Landschaften der nächsten Tage zählen zu den schönsten von Tibet! Ebenfalls können Sie bereits den heiligen Berg Kailash erblicken. Nach Ankunft am See beziehen Sie Ihr nächtliches La-ger in einer einfachen Unterkunft direkt am See. Nach dem Mittagessen besuchen Sie das See nahe Chiu Kloster, welches majestätisch auf einem kleinen Hügel thront. Von der Spitze dieses Klosters hat man einen herrlichen Blick auf die Seen Rakshastal und Manasarovar sowie auf die schneebe-deckten Gipfel des Kailas und Gurla Mandata. Der Name des Klosters bedeutet in der Übersetzung “kleiner Vogel”. Dieser Name wurde ihm offenbar wegen seiner geringen Größe und seiner hohen Or-tungsgenauigkeit gegeben. Aktuell leben nur vier bis fünf Mönche in dem Kloster. Neben dem Kloster befindet sich ein weiterer Schrein, die Höhle von Guru Rinpoche, dem Gründer des Buddhismus in Ti-bet. Die Legende besagt, dass er dort die letzten sieben Tage seines Lebens verbrachte. Der Rest des Nachmittages steht zur freien Verfügung. Wer möchte, der kann noch einen kleinen Aussichtsberg in der Nähe der Unterkunft (Aufstieg ca. 40 min) besteigen. Vom Gipfel hat man einen grandiosen Blick auf den See, auf die fast greifbare 7.728 m hohe heilige Gurla Mandata, auf das Chiu Kloster und dem dahinter thronenden und immer noch weit entfernten Kailash. Manasarovar-See, höchstgelegener Süßwassersee der Welt (4.582 m), hat die Form einer Sonne und bildet gemeinsam mit dem halbmondförmigen Raksastal und dem in Zentrum befindlichen Kailash ein riesiges Naturmandala. Nach hinduistischem Glauben hat Brahma den Manasarovar-See für die ri-tuelle Reinigung geschaffen. Jede Person, die darin ein Bad nimmt, geht in Brahmas Paradies ein, wer davon trinkt, dem werden die Vergehen von 100 Leben vergeben. Einst war der See von 8 buddhisti-schen Klöstern umgeben, heute sind 6 der Klöster wieder aufgebaut. Nur Trugo Gompa, das Wichtigs-te unter ihnen, von dem sich ein prachtvoller Blick auf den Kailash eröffnet, liegt direkt am See, alle anderen Klöster an den Berghängen. Hindus nehmen an dieser glückverheißenden Stelle ein Bad im eiskalten Seewasser. Die meisten tibetischen Pilger benetzen nur den Kopf und trinken vom Wasser. Tipp: Wer möchte kann in den nahegelegenen heißen Quellen (jeder Gast bekommt eine eigene Ba-dewanne) entspannen (optional/ ca. 8 Euro). Übernachtung im sehr einfachen Gästehaus

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag

Fahrt in das sagenumwobene heilige Garuda-Tal

Für die Frühaufsteher besteht heute die Möglichkeit noch im Schein der Stirnlampen auf den gleichen Aussichtshügel (direkt am See) wie am Vortag aufzusteigen und den Sonnenaufgang am Mt. Kailash und Gurla Mandata (ca. 7:35 Uhr) zu erleben. Nach dem Frühstück geht die Reise weiter zum westlichsten Fluss des riesigen Naturmandalas, dem Sutlej-Fluss. Schließlich erreichen Sie das Örtchen Zhada auf über 4.370 m. Dieser Ort stellt das Eingangstor zum sagenumwobenen Garuda-Tal dar. Dieser Ort stellt einen weiteren wichtigen Meilensteil für tibetische Pilger dar. Denn hier soll sich ein weiterer wichtiger Pilgerort des indischen Gurus Ringpoche befunden haben. Nachdem die Zelte aufgestellt wurden und Sie sich eingerichtet haben besuchen Sie am Nachmittag das schöne Kloster Zhida Burisi. Wer möchte kann auch hier nach der Besichtigung eine Kora um die gesamte Anlage laufen oder auch den schönen

Aussichtsberg mit Blick auf den Kailash besteigen (Gehzeit komplett mit Kora ca. 90 min). Übernachtung Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Eintauchen in das Shangshung Königreich

Heute gehen Sie auf die Spur des alten Königreiches Shangshung und der gleichnamigen Kultur. Bevor Sie jedoch die alten Anlagen des Shangshung Königreichs entdecken, besichtigen Sie auf halber Strecke das alte Bön-Kloster in Gurugam. Danach geht es durch eine atemberaubende Landschaft in das ehemalige Königreich von Shangshung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Örtchen Kyhunglung einst Zentrum der Macht dieses alten Königreiches war. Shangshung gilt als das Ursprungsgebiet des animistischen Bön-Glaubens. Legenden sagen, dass der Bön-Gründer Shenrab Mibo die Gemeinschaft der Shangshung vereint hat und deren erster Herrscher war. Nach dem zunehmenden Machtzuwachs Tibets, wurde der Einfluss von Shangshung kleiner und schließlich ein Vasallenstaat von Tibet. Einst soll das Königreich eine Ausbreitung von Lhasa bis nach Ladakh in Indien und nach Pakistan gehabt haben. Die Moderne Zentral-Tibets hat hier noch nicht Einzug gehalten und die Menschen leben von einfachster Subsistenzwirtschaft der Feldarbeit und Viehzucht. Ebenfalls sind die heutigen Bewohner noch Anhänger des Bön-Glaubens. Sie besuchen einige sehr alte Ruinen des ehemaligen Königreiches in einer wunderschönen Canyon-Landschaft, welche über Jahrtausende durch die Kraft des Windes und des Wassers geschaffen wurde. Wer möchte, kann auch hier in der Nähe der alten Brücke ein Bad in den heißen Quellen nehmen. Bei der Rückfahrt besteht die Möglichkeit einen Stopp an der Straße (ca. 4.570 m) einzulegen und einen Aussichtshügel (4.715 m) zu erklimmen (Gehzeit ca. 75 min). Von oben haben Sie einen überragenden Ausblick auf die wilden Berge des indischen Garwahl-Himalayas mit den gewaltigen Siebentausender Kamet (7.756 m) und Nanda Devi (7.817 m) und zahlreichen Sechstausendern. Kurz vor Zhada besteht ebenfalls die Möglichkeit den tibetischen Nomaden einen Besuch abzustatten. Übernachtung Zelt wie am Vortag

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

14. Tag

Ehemaliges Königreich Guge

Sie dringen immer tiefer in das nordwestliche Gebiet von Tibet ein und kommen durch eine wild- zerklüftete Canyon-Landschaft, in welcher sich der Sutlej-Fluss über die Jahrtausende eingeschnitten hat. Mit etwas Wetterglück sehen Sie am Horizont erneut die Berge des indischen Himalayas wie z.B. die Nanda Devi (7.816 m) und Kamet (7.756 m), herausschauen. Über den 5.166 m Longgaladban-Pass fahren Sie den wild durchklüfteten Canyon hinab und haben auch die Möglichkeit zum Fotostopp und kleiner Hügel zu erklimmen (Trittsicherheit erforderlich!). Dann erreichen Sie die kleine Stadt Zanda und besichtigen hier die 900 Jahre alten Ruinen von Tholing und Tsaparang – einst blühende Zentren des ehemaligen Königreichs Guge. Tsaparang wurde Mitte des 17. Jh. verlassen, während Tho-ling, Ihr heutiges Etappenziel, bis in die 60er Jahre religiöses Zentrum blieb. Trotz der Kulturrevoluti-on durch die Chinesen sind glücklicherweise einige Bauwerke und Tempel erhalten geblieben. In Tsaparang auf 3.800 m gruppieren sich vier Tempel um die unteren Festungsmauern, der fünfte be-findet sich oberhalb der Stadt in den Überresten des einstigen Sommerpalastes der Könige. Ver-schiedene Motive zieren die Kassettendecken und geschnitzten Balken der Tempel. Teilweise gut er-haltene Wandgemälde (Fotografierverbot) aus dem 11.-15. Jahrhundert zählen zu den filigransten und in ihrer Meisterhaftigkeit zu den schönsten noch erhaltenen Exemplaren buddhistischer Ikonenma-lerei überhaupt. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und kann zu einem Bummel durch die Stadt

oder zum Vervollständigen des Tagebuches genutzt werden. Übernachtung im Xiangxiong Ho-tel / Fahrzeit ca. 3-4 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

---

15. Tag

Ruinen im alten Königreich Guge

In einer wilde Schluchten-Canyonlandschaft liegt malerisch die ca. 900 Jahre alten Ruinen des versunkenen Königreiches Guge. Nach Ankunft am Guge-Empfangsbereich werden Sie mit einem Elektrobus zum Eingang zu den Ruinen gefahren. Die nächsten 3 Stunden können Sie nun auf eigene Faust die riesige Anlage besichtigen und wandeln dabei auf den Spuren der längst vergessenen Hochkul-tur. Von der über 100 m hohen Spitze genießt man einen fantastischen Rundumblick auf die gesamte Anlage. Einst hatten hier über 10.000 Menschen gelebt und mussten sich vor Angreifern aus dem heutigen Ladakh wehren. Auch heute noch kann man die Überreste der alten Tempelanlagen und Festungsmauern des ehemals bestimmt prächtigen Sommerpalastes bewundern sowie die noch recht schön erhaltene buddhistischen Wandmalereien. Spannend ist der steile Abstieg über Stufen in den Winterpalast! Auf der Rückfahrt zum Hotel besichtigen Sie noch eine der ältesten und mit zahlrei-chen Gebetsfahnen geschmückten Hängebrücke von Tibet. Übernachtung in Zanda / Xiangxiong Ho-tel (wie am Vortag) Tipp: Wer möchte kann nach Absprache mit dem Reiseleiter am Abend den Sonnenuntergang im Canyon erleben (optional/ Preis p. P. ca. 5-10 Euro für die Busfahrt (abhängig von der Gruppengröße)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

---

16. Tag

Fahrt nach Darchen am Fuße des Kailash

Sie verlassen das Königreich Guge und fahren nach Darchen (4.620 m). Unterwegs im Canyon haben Sie nochmals die Möglichkeit zu stoppen und bei einer kleinen Wanderung die bizarren geformten Felsgebilde zu bestaunen. Nach ca. 5 Stunden Fahrzeit erreichen Sie den Ort Darchen. Dieser Ort ist der Ausgangspunkt für die am übernächsten Tag startende Umrundung des „Schneejuwels“, wie die Tibeter den Kailash oft nennen. Sie besprechen das anstehende Trekking und können letzte Einkäufe erledigen. Vom Ort aus genießt man den schönen Blick auf den Kailash und Gurla Mandata. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung kann zum Bummel durch den Ort mit seinen kleinen Märkten genutzt werden. Übernachtung im Hotel /Fahrzeit ca. 5 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

17. Tag

Saga-Dawa-Festival

Heute besuchen Sie das Saga-Dawa-Fest. Das Fest zählt zu dem wohl bedeutendsten Festen in Tibet. Der Saga-Dawa Tag ist der heiligste Tag im Land, denn gleich drei bedeutende Ereignisse sind zu fei-ern: Die Geburt des historischen Buddhas, - Siddhartha Gautama, auch Buddha Shakyamuni genannt, dessen Tod sowie seine Erleuchtung, der Eintritt ins Nirwana. Nach der tibetischen Zeitrechnung fin-det das Ereignis am 15. Tag des 4. Monats statt, was bei uns in etwa der Zeit zwischen Mai und Juni entspricht. Bei diesem Fest wird Buddha in Form eines bestimmten Rituals angebetet. Rundgänge um den inneren Kreis – das Shianglang, den mittleren Kreis sowie den äußeren Kreis sind bei diesen Ge-beten

obligatorisch. Die gesamte Zeremonie dauert den kompletten vierten Monat. Der Rundgang um den äußeren Kreis, welcher am 15. dieses Festmonats stattfindet, bietet ein besonderes Schau-spiel. Alljährlich wird die Tarbucher-Fahnenstange erneut errichtet. Es handelt sich dabei um einen Mast, der sich vor dem Heiligen Kailash Berg befindet. Menschen aus allen Teilen Tibets kommen, um ihre von weit her mitgebrachten Gebetsfahnen dort am Fahnenmast anzubringen, den Mast zu um-ringen, zu beten sowie die riesige Stange gemeinsam zu errichten. Nur wenn die Fahnenstange exakt senkrecht steht, laufen die Dinge für Tibet gut. Der Lama des in der Nähe befindlichen Klosters leitet die gesamte Zeremonie. Begleitet wird das Ganze von viel Musik. Sie haben ausreichend Zeit, sich das Fest anzusehen, zu spazieren und mit den Einheimischen in Kontakt zu kommen. Gegen späten Mit-tag erfolgt dann wieder die Rückfahrt zur Unterkunft. Übernachtung wie am Vortag Tipp für den Nachmittag: Wer noch genügend Energie hat, der kann auch das Kloster Selong am Ein-gang zu inneren Kora besuchen (Gehzeit ca. 3 h). Das Selung-Kloster (ca. 5.000 m hoch) ist das erste Kloster, das Sie auf der inneren Kora von Mount Kailash antreffen werden. Vor mehreren Jahrhunder-ten wurde es als Meditationsstätte für die Mönche errichtet. Beim Wandern können Sie deutlich das natürliche Hakenkreuz (Swastika) sehen, das durch große Eisspalten an der Südseite des Mount Kailash und durch Felsenbettspuren am Hang gebildet wurde. Hinweis: Aktuell ist die innere Kora von Mount Kailash für Touristen gesperrt, aber der Zugang bis zum Kloster Selung ist möglich (Stand 6/25).

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

Beginn Ihres Trekkings (Kora = rituelle Umwanderung des Berges) um den Kailash

Sie beginnen das Trekking direkt vom Hotel in Darchen. Nachdem Sie den Ort verlassen haben, reihen Sie sich in den Pilgerstrom ein. Auch hier treffen Sie wie schon auf dem Barkhor, der heiligen Straße in Lhasa oder am Kloster Zhida Burisi Pilger, die den gesamten Weg in „Prostration“ zurücklegen werden. Dabei legen Sie sich mit der vollen Körperlänge, egal ob spitze Steine, Sand oder Stufen auf den Boden, vollführen dabei Ihre Gebete, um dann wieder aufzustehen 2-3 Schritte zu laufen, um sich abermals hinzulegen. Dabei tragen Sie um die Knie, Oberkörper und Hände Schützer. Ihre Gesichter sind verstaubt, aber glücklich und man bekommt stets ein Lächeln geschenkt. Um die die gesamte Kora zu bewältigen, benötigen diese Pilger über einen Monat! Während dieser Prostration, entledigt sich der Pilger seines bisherigen Lebens. Der Weg führt nun zu dem eigentlichen Startpunkt der Kora, dem Mani Lakhang („Götterfluss“). Unterwegs kommen Sie vorbei an zahlreiche Chörten und Manimauern und wandern in die breite Tal-Schlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit den Pilgern der vier Religionen des Hinduismus, Buddhismus, Jain und der Bön-Religion kommen Sie am berühmten Gebetsfahnenmast Tarpoche (Festival am Vortag), mit den „Fußabdrücken Buddhas" und an ehemaligen Eremitenklausen vorbei. Etwas später passieren Sie das wieder aufgebaute Chuku-Kloster, welches an einem steilen Berghang thront. Wer möchte kann natürlich ein Besuch abstatten und auch den Blick auf den Kailash erhaschen! Nach ca. 7 Stunden reiner Gehzeit erreichen Sie heute Ihren ersten Lagerplatz unterhalb des Diraphuk-Klosters auf 5.100 m Höhe. Übernachtung in einem sehr einfachen Gasthaus ohne Duschmöglichkeit (Toiletten nicht im Zimmer). Wer möchte kann am Nachmittag schon einmal das Kloster besuchen und natürlich den Traumblick auf die Nordwand des Kailash genießen. Aufstieg: 450 m/ Abstieg: 100 m / Gehdistanz: 20 km / Gehzeit: ca. 7h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Kailash-Umrundung: North Face of Mt. Kailash

Die heutige Tagestour zur Nordwand des Mount Kailash, wird auch als kürzere innere Kora bezeich-net. Die Nordseite des Mount Kailash oder die Nordwand des Mount Kailash wird Charansparsh ge-nannt und man kann mit den Händen die Nordseite des Mount Kailash berühren. Der Ausflug ist ca. 8,5 km lang (Hin- und Rückweg) und dauert ca. 4-5 Stunden. Auf dem Weg nach Charansparsh finden Sie Guggul, einen Kräuterduft und viele andere Arten von Blumen. Sie müssen unterwegs den Glet-scherbach überqueren und den Kamngjam-Gletscher betreten und schließlich stehen Sie vor der senkrechten Wand des Kailash. Die Landschaft strahlt eine Ruhe und Erhabenheit aus und man ver-gisst die Anstrengung der letzten Stunden. Mit der Berührung des Berges erhält man einen sehr tie-fen Segen und der Geist fängt an zu meditieren und das Herz springt vor Freude. Diejenigen, die nicht zu Charansparsh kommen, können in Dhiraphuk bleiben, das Kloster besuchen oder die Gegend er-kunden.Sie erhalten auch einen spektakulären Blick auf den Berg Kailash in der Ferne. Übernachtung im einfachen Gasthaus. Hinweis: Der Zugang zum North Face kann zeitweise von den örtlichen Behörden geschlossen werden. Sollte es am Morgen nicht erlaubt sein, empfehlen wir einen weiteren Versuch am Nachmittag zu un-ternehmen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

20. Tag

Kailash-Umrundung: Über den Dölma La Pass

Die heutige Etappe ist sehr anstrengend und sogleich auch die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrundung. Sie erreichen die heiligste Stelle, den 5.636 m hohen Dölma La. Auf dem Pass liegt ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter „heiliger" Stein. Der Kailash ist für die Anhänger von vier Reli-gionen – für die Hindus, Buddhisten, Jains und Böns – der heiligste Punkt der Welt, die kosmische Weltachse. Die Hindus glauben, hier lebe die Gottheit Shiva mit ihrer weiblichen Entsprechung Par-vati; die tibetischen Buddhisten glauben, am Kailash wohne die Gottheit Demchog. Die Umrundung des Kailash soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflus-sen. Vom Lagerplatz benötigen Sie etwa 3-4 Stunden bis zum Dölma La. Durch die gute Höhenanpas-sung der bisherigen Reise, fällt Ihnen der Aufstieg gar nicht mehr so schwer. Dennoch müssen Sie langsam und stetig gehen und ausreichend trinken. Nach dem Pass kommen Sie am See Thuji Zimbo vorbei, der von den Hindus Gaurikund genannt wird und als heilig gilt. Anschließend geht es steil bergab ins östliche Kailash-Tal bis zum Lagerplatz Nähe des Klosters Zutrulphuk (4.790 m). Übernach-tung in einem sehr einfachen Gasthaus im Mehrbettzimmer ohne Duschmöglichkeit (Toiletten nicht im Zimmer). Aufstieg: ca. 700 m / Abstieg: ca. 900 m / Gehdistanz: 22 km / Gehzeit: ca. 9 h.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

21. Tag

Ende der Kailash-Umrundung und Weiterfahrt nach Saga

Die letzte Etappe führt Sie an zahlreichen Manimauern vorbei. Die Manisteine sind mit heiligen Sil-ben beschriftet, die der Meditation dienen. Ebenfalls haben Sie einige kleine Flüsse zu überqueren und Sie kommen durch einen märchenhaften Canyon. Dann öffnet sich wieder das Tal und die gewal-tige Gurla Mandata (7.728 m) rückt ins Blickfeld. Von hier aus ist es nur noch ca. 1 h bis zum Hotel in Darchen, welches Sie noch weit vor dem Mittag erreichen werden. Glückwunsch, Sie haben es ge-schafft und die Kora und damit eine Reise um die Achse des Kosmos vollendet! Von hier es aus geht es nun mit dem Bus ostwärts bis nach Saga. Da die Straßen gut ausgebaut sind, kommt man schnell voran und erreicht am späten Nachmittag den kleinen Ort. Am Abend laden viele kleine Restaurants zum Abendessen ein. Abstieg: ca. 200 m / Gehdistanz: 11 km / Gehzeit: 2-3 h / Fahrzeit ca. 7 h / Über-nachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

---

22. Tag

Fahrt nach Sakya

Sie verlassen Saga und fahren auf gut ausgebauter Straße (teilweise über 5000 m hoch) bis nach Sakya. Auf dem Hinweg zum Everest sind Sie eine andere Route gefahren. Sie legen mehrere kleine Stopps ein und vertreten sich immer wieder die Beine. Nun verlassen Sie allmählich das tibetische Hochland und bei Lhatse den Friendship-Highway und machen einen Abstecher nach Sakya, wo Sie die Nacht verbringen werden. Am Nachmittag besuchen Sie mit Ihrem Guide das lokale Kloster, wel-ches zur Sakya-Sekte des tibetischen Buddhismus gehört. Sakya bedeutet im Tibetischen “hellgraue Erde”, weil es sich in der Nähe des Berges Benbori befindet, dessen verwittertes Gestein eine hell-graue Farbe hat. Das Sakya-Kloster besteht aus einem südlichen und einem nördlichen Teil, also dem Südkloster und dem Nordkloster. Dazwischen fließt der Fluss Zhongqu. Das Sakya-Kloster wurde im Jahr 1073 erstmals gebaut. Der Begründer des Klosters, Khon Konchog Gyalpo, war zugleich auch der Begründer der Sakya-Sekte. Es handelt sich um das Stamm- und Hauptkloster der gleichnamigen Sakya-Schule und bildete im 13. und 14. Jahrhundert das politische Zentrum Tibets. Während das Nordkloster größtenteils während der Kulturrevolution zerstört wurde, ist das Südkloster recht gut erhalten. Besonders wertvoll ist die hiesige Bibliothek mit über 84.000 Schriftstücken! Anschließend können Sie noch ein wenig durch die Gassen von Sakya schlendern. Fahrzeit ca. 7 h / Gehzeit 1 h Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

---

23. Tag

Fahrt nach Shigatse mit Besuch des Tashilhunpo Klosters

Wer möchte kann schon vor dem Frühstück das Sakya-Kloster besuchen und die Mönche bei dem morgendlichen Ritual mit Gesängen und meditieren erleben. Ebenfalls lohn sich nach dem Frühstück eine kleine Wanderung zum Nordkloster mit dem schönen Blick auf das Süd-Kloster und den Ort be-vor Sie schließlich weiter nach Shigatse fahren. Nachdem Sie Shigatse erreicht haben, starten Sie am Nachmittag mit der Besichtigung der bedeutendsten Sehenswürdigkeit von Shigatse, dem Tashilhunpo Kloster. Die Anlage wurde im Jahr 1447 gebaut und seit dem 17. Jahrhundert gilt es als Sitz des Penchen Lama. Im Anschluss hat es sich zu einer der größten Klosteruniversitäten der Gelug-Sekte entwickelt. Penchen Lama ist der Titel für eine bedeutende Reinkarnationslinie des Gelug-Ordens im tibetischen Buddhismus. Das höchste Gebäude des Klosters ist der Maitreya-Tempel. Hier befindet sich die bis heute größte Statue eines Maitreya-Buddha – sie ist 26 m hoch, es wurden 279 kg Gold und 150 Tonnen Messing verarbeitet (ebenfalls Bernstein, Diamanten und Korallen) und mehr als 100 Goldschmiede, Maler und Bildhauer waren für deren Fertigstellung nötig. Neben vielen Stupas, Grä-bern und Kunstgegenständen ist besonders die Besichtigungsplattform eindrucksvoll, welche bereits von weit weg ersichtlich ist. Ebenfalls wird der gesamte Komplex von der neun Stockwerke hohen Thangka-Mauer umgeben. Hinweis: Ab 15:30 Uhr kann man auch an Gebetszeremonien teilnehmen. Am Abend wartet ein besonderer kulinarischer Höhepunkt auf Sie mit dem Besuch eines Hot-Pot-Restaurants. Übernachtung im Hotel Shiga Yancha Hotel o. ä. / Fahrzeit ca. 1,5 h / 150 km

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

24. Tag

Rückfahrt nach Lhasa F /M /

Über den sehr gut ausgebauten Freundschafts-Highways fahren Sie zurück nach Lhasa. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und kann zum Bummeln und letzten Einkäufen genutzt werden. Ein Abstecher zum Potala-Palast oder eine Kora auf dem Barkhor um das Jokhang-Kloster lohnen sich immer. Am Abend Abschiedsessen in einem schönen Restaurant in der Altstadt. Fahrzeit: ca. 2,5 Stunden / 145 km / Übernachtung im Kyichu Hotel

Verpflegung

Abendbrot

25. Tag

Fahrt zum Flughafen von Lhasa und Rückflug nach Deutschland

Je nach der Abflugzeit werden Sie zum Flughafen von Lhasa gebracht und Sie treten Ihren Rückflug Richtung Deutschland an. Genießen Sie aus dem Flugzeug einen letzten Ausblick auf die gewaltigen Himalaya-Berge.

Verpflegung

Frühstück

26. Tag

Ankunft in Frankfurt /Deutschland

Mit vielen großartigen neuen Erlebnissen im Gepäck landen Sie in Deutschland.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Flüge ab/ an Frankfurt (Gruppenflug) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☑ Alle Eintrittspreise/ Eintrittskarten lt. Programm
- ☑ Einreiseerlaubnis für Sondergebiet Tibet
- ☑ Unterkunft im Doppel-/ oder Zweibettzimmer lt. Programm (12 x in landestypischen Mittelklassehotels, 1x Gemeinschaftszelt (Everest-BC/Mehrbettzelt) /4x in einfachen Gästehäusern (Mehrbettzimmer), 4x im 2-Personen-Zelt)
- ☑ Verpflegung lt. Programm (Frühstück 24 x Frühstück / 20 x Mittagessen / 14 x Abendessen)
- ☑ Deutschsprachiger AT-Guide ab 10 Teilnehmer
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Reiseführer

- ☑ Tibetische Begleitmannschaft (Koch+ sämtliche Utensilien für Camping inkl. Teller und Besteck, Yakführer und Gehilfen, Fahrer)
- ☑ Gepäcktransport mit Mulis/Yaks während des Trekkings um den Kailash (ggf. mit LKW)
- ☑ Zeltequipment wie 2-Pers.-Zelte, Isomatte (Schaumstoffmatte)
- ☑ Abschiedsessen in Lhasa
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)
- ☑ Ausführliches Reisegruppentreffen per Zoom-Meeting

Nicht enthalten

- ☒ Zubringerflug nach/von Frankfurt
- ☒ Rail & Fly (109,-Euro) / Bitte bei der Buchung mit angeben
- ☒ Visa für China
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 420,- Euro (Gästehäuser kein EZ möglich)
- ☒ Versicherungen
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder
- ☒ sonstige persönliche Ausgaben

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., 02.06.2027 **bis So., 27.06.2027 • 26 Tage**	**5.090 €** p. P.
Mi., 02.06.2027 **bis So., 27.06.2027 • 26 Tage**	**5.290 €** p. P.

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Katja Dörig Bergwanderführerin (UIMLA) und Tiroler Naturführerin

Obwohl im Spessart in eher niederen Gefilden aufgewachsen, hat sie der Bergvirus voll erwischt und daher war ein Ortswechsel 1999 ins Münchner Oberland die ideale Lösung für sie, den Bergen näher zu kommen. Die Berge und Länder der Welt haben es der leidenschaftlichen Bergsteigerin ganz besonders angetan. Unzählige Male ist sie bereits in Nepal auf Trekkingreisen unterwegs gewesen und auch in Südamerika sowie in Afrika ist sie anzutreffen. In Nepal engagiert sie sich mit einigen großen Hilfsprojekten für einen deutschen Hilfsverein. Die buddhistische Philosophie fasziniert sie sehr und vier Jahre hat sie den tibetischen Buddhismus studiert. Immer wieder aufbrechen, neue Wege gehen und dabei neugierig und offen für andere Länder, Menschen und Kulturen sein ist ihr Lebensmotto. Als Expertin begleitet sie unsere Sonderreise nach Tibet, Bhutan und den Supertrek in Indien.

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

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:

- [ ] Koffer oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack/Schutzsack gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 25 - 35 Liter Volumen, auch als Handgepäck
- [ ] Reisepass mit Passkopie, Impfpass (nicht zwingend erforderlich)
- [ ] Bargeld – Euro (vor Ort umtauschen)
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe
- [ ] Gamaschen (gegeben falls)
- [ ] 1 Regenjacke wind - und wasserdicht
- [ ] 1 x Daunenjacke (Temp. bis – 5°C)
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –8°C im Komfortbereich tauglich, im AT-Shop erhältlich
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] 1-2 langärmlige Baumwollhemden, T -Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut), Halsband oder Buff
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] Badehose/ -anzug (für evtl. Bad in heißen Quellen)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien – LED -Lampen (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Thermosflasche
- [ ] 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) – Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Kaffee-Sticks, 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)
- [ ] Tibet-Reiseführer (Reise KnowHow Verlag)

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT

SALEWA www.salewa.com / über AT TAPIR www.tapir-store.de

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

NORDISK www.nordisk.de / über AT SCARPA www.scarpa-schuhe.de / über AT

BÜCHER www.reise-know-how.de / über AT