Großes Trekking vom Makalu zum Basislager des Mt. Everest

9-tägiges Trekking, Stadtbesichtigung in Lhasa, heiliger Bergsee Yamdrok Tso, Hochgebirgsstraße „Friendship Highway“, Gyantse und Shigatse, Pang-La-Pass, Rongbuk-Kloster

2 Termine | 21 Tage | 6–14 Personen | ASCN011

Asien
China







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 3.690 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Ausgangspunkt dieser faszinierenden Tibet Reise ist Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Sie besichtigen die „verbotene Stadt“ Lhasa. Lassen Sie sich verzaubern von den goldenen Dächern des Potala-Palastes und der Klosterburgen. Über die Orte Gyantse, Shigatse und Shegar geht es nach dem interessanten Kulturteil und gleichzeitiger Höhenanpassung nach Kharta, wo Sie gemeinsam mit der Begleitmannschaft Ihre Trekkingtour entlang der Everest-Makalu-Nordseite beginnen. Die Route führt durch grüne Wälder, Weidelandschaften des Kharta- und Kama-Tales und Überschreiten dabei tolle Aussichtspässe wie den Shao La (4.970 m) oder Langma La (5.350 m). Dabei haben Sie großartige Ausblicke auf die Nordseiten der Eisriesen Makalu, Mt. Everest und Chomolonzo. Unterwegs passieren Sie einsame und verträumte Dörfer und genießen die faszinierende Landschaft. Einer der vielen Höhepunkte ist der Abstecher zum östlichen Basislager des Mt. Everest. Fast in greifbare Nähe kommen Sie dabei dem höchsten Berg der Erde und spüren förmlich den Atem des wohl weltweit faszinierendsten Achttausenders. Vom Kloster Rongbuk, dem höchsten Kloster in der Welt, genießen Sie den Traumblick auf die Nordseite des Mt. Everest. Gewaltig thront der höchste Berg der Erde über der Hochebene. Anschließend kehren Sie mit kulturellen Stopps mit schönem Einblick in die buddhistische Welt in Sakya und Shigatse zurück nach Lhasa. Eine Reise für Trekking-Begeisterte abseits der Hauptpfade!

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

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch bietet das Trekking keine Schwierigkeiten. Die ungewohnte Höhenlage des Trekkings erfordern jedoch von jedem Teilnehmer einen belastbaren, gesunden Organismus, gute Kondition, Trittsicherheit und an einigen wenigen Stellen Schwindelfreiheit. Um der Gefahr einer Höhenkrankheit vorzubeugen, wurden die Trekkingetappen so gewählt, dass geringe Höhenunterschiede pro Tag bewältigt werden. Somit kann sich der Organismus leichter auf die veränderten Verhältnisse einstellen und es wird versucht, eine frühzeitige Konditionsschwäche zu vermeiden. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt und lassen Sie sich auf Herz und Kreislauf prüfen, um ermessen zu können, ob Sie den Anforderungen dieser Tour gewachsen sind. Sie sollten sich ausreichend konditionell auf diese Tour im Vorfeld vorbereiten (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –1 ½ h Pensum wie z. B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). 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" sein. Sie selbst tragen während des Trekkings nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Gästehäusern / Zelten (nepalesisch – tibetischer Standard). 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 8-10°C Minus im Gepäck mitführen. Bedenken Sie bitte auch, dass vor allem die tage-langen Fahrten dieser Reise extrem hohe Anforderungen sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht an alle Teilnehmer stellen. Mit Fahrzeugen (die in sehr schlechtem Zustand sein können) geht es über menschenleere und zum Teil sehr holprige Strecken. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Die Straßen sind streckenweise sehr schlecht; Schlaglöcher, Sand und Schotter, aber auch heftige Regenfälle können das Vorwärtskommen erschweren und verzögern. Genau das gehört aber zum Erlebnis dieser Landschaft, deren Täler oft höher sind als die höchsten Berge Europas. Begleitet werden Sie von unserer örtlichen Trekkingmannschaft, die für Sie kocht und serviert. Allerdings muss die Begleitmannschaft das Beste aus dem machen, was vor Ort an Nahrungsmitteln geboten werden kann, und das ist meist sehr wenig. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft, aktive Mitarbeit während des Zeltens (z. B. Auf- und Abbau der Zelte usw.) und Gruppentoleranz (Gruppenreise)!

Tibet

Die Infrastruktur und der touristische Standard in Tibet stehen am Anfang ihrer Entwicklung. Daher erfordert ein Tibet-Besuch neben Sinn für Abenteuer in hohem Maße die Bereitschaft zur Anpassung, Verständnis und Toleranz von allen Reiseteilnehmern. In Tibet darf der Service in den Hotels nicht am europäischen oder nepalischen Standard gemessen werden; die Unterkünfte sind zum Teil äußerst einfach und bieten wenig Komfort. Generell können die Übernachtungen während der Überlandstrecken in West -Tibet in Zelten oder in sehr einfachen Gästehäusern erfolgen. In den Gästehäusern stehen in der Regel nur Mehrbettzimmer zur Verfügung. An die fremdländische Küche muss man sich erst gewöhnen, und die Vorstellungen von Hygiene sind andere als bei uns. Die Fahrzeuge und Straßen sind oft in extrem schlechtem Zustand und es kann durchaus vorkommen, dass für nur 100 km 10 Stunden benötigt werden. Vergleichen Sie die Kilometerangaben zeitlich bitte nicht mit Fahrten auf europäischen Landstraßen. Sind es nicht örtliche "Unebenheiten", mit denen man während einer Reise durch Tibet rechnen sollte, so können organisatorische Mängel erschwerend auftreten. Da es sich bei unseren Partnern meist um staatliche Stellen handelt, kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen, da beispielsweise der Routenverlauf, die Programmgestaltung oder die Durchführung von Besichtigungen von der Willkür lokaler Beamter abhängig sind. Eine Einflussnahme unsererseits ist nur begrenzt möglich. Selbstverständlich ist es das Ziel von AT REISEN und unserer Ag entur vor Ort, alle Programmpunkte durchzuführen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung vorliegender Ausschreibung können wir jedoch nicht geben; vielmehr muss dieses Programm als Vorschlag angesehen werden. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

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, Österreich oder Schweiz

Heute 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 Flughafen 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 traditionellen tibetischen Restaurant ein und kommen in den ersten Kontakt mit der leckeren tibetischen Küche (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

Weiterfahrt Richtung Mt. Everest

Nach dem Frühstück geht es zuerst nach Shigatse um dort das Permit für Everest-Makalu-Trekking 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, Abendbrot

---

8. Tag

Fahrt nach Kharta (3.750 m) und erste Zeltübernachtung

Sie verlassen immer weiter die Zivilisation und passieren kleine idyllische tibetische Dörfer. Staubfahnen der Fahrzeuge kündigen uns schon von weitem an. Die Berge kommen so langsam näher und die Vorfreude auf das kommende Trekking steigt mit jedem Kilometer. Nachdem der Arun-Fluss mehrfach überquert wurde, erreichen Sie Kharta 3.750 m. Der kleine Verwaltungsort am Phung Chu (Arun Fluss), unweit der nepalesischen Grenze, ist der Ausgangspunkt Ihres Trekkings. Nachdem alle Trekking-Genehmigungen geklärt wurden, bauen Sie Ihr Lager hinter dem Ort auf und genießen das großartige Fluidum. Das Lager befindet sich auch an einem kleinen Fluss auf ca. 3720 m Höhe. Ihr Trekkingtour zum Everest-Basislager hat begonnen! Übernachtung im Zelt / Fahrzeit ca. 3-4 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Das Trekking beginnt!

Am Morgen erwarten wir die Tragtiere und unser Gepäck wird auf die Yaks gepackt. Mit unserer Begleitmannschaft und den Tieren brechen wir am späten Vormittag zum Trekking auf. Der Weg führt zunächst sanft ansteigend das Tal entlang. Noch herrscht vorwiegend „typisch tibetische" Vegetation vor, aber Edelweißbüschel mit, je nach Jahreszeit, riesigen Blüten durchsetzen die Hänge, ebenso verschiedene Enzianarten, Fingerkraut, Sonnenröschen und Rosenbüsche. Durch den aus Indien herüberwirkenden Sommermonsun ist die Vegetation in diesem entlegenen Trekkinggebiet Zentralti-bets üppig. Auf der anderen Talseite liegen kleine Dörfer, in einem Wacholderwäldchen eine Klosteranlage. Nach ca. 3 Stunden erreicht man bei einem Dorf, das durch große, alte Birken auffällt, die Abzweigung zum Shao La. Etwa 20 Minuten geht es nun steiler hinauf zum 4.045 m hohen Pass Kumba Kang La, in dessen Nähe wir eine Mittagspause einlegen. Rund eine Stunde Gehzeit ist es noch bis zu unserem Zeltplatz auf 4.280 m. Der Weg führt wieder etwas steiler an einer Rampe hinauf in das Bach-tal zurück, dass von vielen Azaleenbüschen, kleinen Weiden und Erlen durchsetzt ist. Ein bequemer erster Tag! Gehzeit: ca. 4-5 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 50 m / Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag Trekking zum Shurim Tso (4.550 m)

Auch heute haben wir einen einfachen Wandertag vor uns, der unserer Akklimatisation vor der Überquerung des folgenden hohen Passes dient. Etwa 15 Minuten vom Zeltplatz entfernt geht es über eine Stein-/Holz-Brücke, dann entlang dem orographisch linken Ufer über mehrere Rampen und flache Zwischenstücke, zum Teil über Blockgestein, dann wieder über mit Azaleen, Zwergerlen, Enzian, Knöterich und Edelweiß bewachsene Almwiesen zum großen Shurim Tso 4.550 m, den wir nach ca. 3 Stunden erreichen. Wer möchte, kann noch einen kleinen Ausflug zum nächsten See, dem Shao Tso, machen. Bei Windstille und guter Sicht spiegeln sich die beiden Eisriesen Makalu (8.481 m) und Chomolonzo (7.804 m) spektakulär im See. Gehzeit: ca. 3 h / Aufstieg: 450 m / Abstieg: 50 m / Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag Trekking nach Joksom

Zunächst folgen wir dem Pfad zum Ende des Sees, dann beginnt der Anstieg, in mehreren Stufen, zum 4.970 m hohen Shao La. Die Spitzkehren sind gut angelegt und teilweise recht steil. Über dem Shurim Tso liegt noch einmal ein großer See, der Shao Tso, auf den man beim Aufstieg hinabblickt. Vor dem letzten Steilstück geht es fast eben an einem Gletschersee entlang, dann folgt links der Anstieg zum Pass. Bei guter Sicht ein herrlicher Fernblick! Der Abstieg, auf gut angelegtem Weg, führt hinunter auf einen grünen Bergrücken, der Metog Tsalching (Blumengarten) genannt wird. Danach geht es steil abwärts, teilweise durch Geröll. Da es feucht genug ist, gedeiht hier der Riesenrhabarber und mit Knöterich bewachsene „Kissen" bedecken den Hang - Rot leuchtend, je nach Jahreszeit. Am Ende des Abstiegs 4.170 m folgen wir dem Flusslauf talaufwärts. Das ganze Tal wird von kleinen Flussläufen und Bächlein durchzogen, die während der nächsten 1½ -2 Stunden immer wieder überquert werden müssen. Malerisch bewachsene Findlinge und eine üppige Flora (jahreszeitlich bedingt) belohnen uns auf dem mitunter feuchten Weg durch dieses schöne Tal. Über Trittsteine und einen kleinen Steg überqueren wir schließlich den Fluss und schlagen in Joksom (3.950 m), einer Wiese am Waldrand, unsere Zelte auf. Gehzeit: ca. 7-8 h / Übernachtung im Zelt /Aufstieg: 350 m / Abstieg: 950 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag Trekking zu einer Hochalm mit Panoramablick

Gleich hinter dem Zeltplatz steigen wir auf schönem Zickzackweg durch herrlichen Zedernwald mit Blick auf das Kama-Chu-Tal die ersten 150 Höhenmeter steil hinauf zum Nadong La, der das Ende der Steigung markiert. Von dort bietet sich bei gutem Wetter eine prachtvolle Sicht auf den Makalu! Durch Hochmoor und über Almwiesen wandern wir weiter nach Mikpik 4.315 m, einer schön gelegenen Hochalm. Nach Mikpik sind es noch 45 Minuten den Hang entlang auf einem Panoramaweg (bei gutem Wetter) durch Wiesen nach Tsona (schwarzer See, 4.295 m), wo wir unsere Mittagspause verbringen. Der Weg führt uns immer in leichtem Auf und Ab weiter den Hang entlang. Es geht eine Hügelkuppe hinauf, von der sich bei gutem Wetter ein grandioser Panoramablick bietet: Chomolungma (Mt. Everest),

Lhotse, Pethangtse, Makalu und Chomolonzo zeigen sich. Auf einer Hochalm (4.290 m) zelten wir auf einem schönen Platz. Gehzeit: ca. 5 h / Übernachtung im Zelt / Aufstieg: 390 m / Abstieg: 50 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Relax-Trekking zur nächsten Hochalm

Immer im Anblick der grandiosen Berglandschaft - der Chomolonzo zum Greifen nahe auf der anderen Talseite, dahinter das Makalu-Massiv - wandern Sie auf dem Panoramaweg weiter.

Da die kommenden Tage wieder länger und anstrengender werden, dient die heutige Etappe eher zum Kräfte sammeln und zur Entspannung. Von der ersten Kuppe können wir bei klarem Wetter bis zum Mt. Everest sehen. Vorbei an Gletscherseen, über eine weitere Kuppe und durch das Tal des Shalou, dessen Wasserstand monsunabhängig ist, geht es hinauf auf einen Pass mit Blick auf Makalu und den ehemaligen Kangshung-Gletscher. In 45 Minuten haben Sie Ihren Zeltplatz auf einer weiteren Hochalm (4.210 m) erreicht. Am Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, die Umgebung zu erkunden oder einfach bei einem spannenden Buch die Seele baumeln zu lassen. Wer möchte, kann gern auch dem Koch über die Schulter schauen und bei der Zubereitung vom Abendessen mithelfen. Gehzeit: ca. 3 h / Übernachtung im Zelt / Aufstieg: 30 m / Abstieg: 90 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

14. Tag

Trekking – Tagesausflug zum östlichen Basislager des MT. Everest

Im Morgengrauen beginnt die schönste Trekkinetappe. Sie verlassen die Wiesen von Pathang. Entlang kleiner Pfade, gesäumt von niedrigem Buschwerk, laufen Sie ich so langsam warm. Dann geht es steil hinauf. Mit trittsichern Schritt und den Trekkingstöcken überwinden Sie eine kurze, anspruchsvollere Passage über steinigen, holprigen Boden. Bei gutem Wetter leuchtet links in der Morgensonne spektakulär die Vogelgöttin Chomolonzo! Ein echt toller und spektakulärer Berg! Weiter auf einfachen Pfaden setzen Sie Ihren Weg fort und gelangen zu weiteren Hochland-Almwiesen. Dann zeigen sich auch in unbeschreiblicher Schönheit der Lhotse (8.516 m) und die Qomolongma (8.848 m), wie die Tibeter den höchsten Berg der Erde nennen. Wer sich nicht weiter plagen möchte, könnte hier verweilen und diesen grandiosen Ort bis zu unserer Umkehrzeit aufsaugen. Für alle Gipfelbegeisterten, die noch Energiereserven haben, lohnt es sich natürlich, weiter bis zur Almwiese Pethang Ringmo zu gehen, dem östlichen Everest-Basislager auf 5.090 m Höhe. Dies sind die letzten grünen Flecken vor den Seitenmoränen des in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgeschmolzenen Kangs-hung-Gletschers. Auch hier macht leider die Klimaveränderung nicht halt. Das Lager selbst wurde 1921 von einer britischen Expedition zur Besteigung des Everest genutzt; doch dieses Vorhaben war nicht von Erfolg gekrönt. In der Literatur begegnen uns kontroverse Beschreibungen zum östlichen Basislager. Läuft man weiter entlang der Gletschermoräne, würde man zum vorgeschobenen Basislager gelangen. Sie kehren wandernd zum Camp zurück. Der Koch hat inzwischen ein köstliches Mahl gezaubert und somit tanken wir wieder unsere Energie für die nächsten Tage kulinarisch auf. Im Schlafsack träumen Sie von der Besteigung des Mt. Everest oder von dem schönen Tagesausflug. Gehzeit: ca. 9-11 h / Übernachtung im Zelt (ca. 4210 m) / Aufstieg: 870 m / Abstieg: 870 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Trekking – Shurim Tso & Traumblick auf die Himlayaberge

Unsere Route führt hinauf auf 4.990 m zum Shurim Tso am Fuß des Langma La. Auf einem Zwischenplateau, das zur Blütezeit über und über mit Enzian bedeckt ist, wandern wir in mehreren parallel ausgetretenen Bahnen etwa knöcheltief durch eine mit Azaleen bewachsene Ebene. Etwa eine Stunde gehen wir fast eben weiter, mit jedem Schritt wird bei gutem Wetter die Aussicht noch eindrucksvoller, zu sehen ist auch der Rakbar-Gletscher. Der linke Moränenkamm ist trotz der großen Höhe immer noch mit Rhododendren und Wacholder bewachsen. Nun geht es kontinuierlich, aber nicht beson-ders steil und unterbrochen von einem weiteren kleinen Zwischenplateau mit kleineren, flachen Seen zum Shurim Tso (4.990 m) hinauf. Hier vom Camp haben Sie noch einmal die fantastische Mög-lichkeit, alle Gipfel der letzten Tage wir auf einer Perlenkette aufgereiht zu bestaunen und zu fotografieren. Gehzeit: ca. 5-6 h/ Übernachtung im Zelt / Aufstieg: 750 m / Abstieg: 90 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Trekking: Langma La (5.350 m) – Shomale (4.220 m) – Alm Lhatse

Aufstieg zum Langma-La-Pass auf 5.350 m! Der Weg wird von Nomaden begangen und ist gut angelegt. In kleinen und großen Kehren führt er über Blockfelder, kleine Wiesenflecken und feste Geröllhänge. Bei günstigen Witterungsbedingungen ein unerwartet leichter Passanstieg auf 5.350 m Höhe und ein fantastischer Blick! Aus dieser neuen Perspektive zeigen sich die Berge wie Mt. Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Makalu (8.481m) und Chomolonzo (7.804m), Pethangtse (6.739 m) und Tshertse (6.912 m) stolz Ihre Gipfelpyramiden. Der Abstieg führt über mehrere Steilstufen, aber immer auf gut angelegtem Zickzackweg, zuerst auf eine Almwiese, dann über Almmatten, Enzianwiesen, Wacholder- und Rhododendrenhänge hinunter nach Shomale (4.220 m). Vor dem großen, steilen, aber problemlosen Abstieg zur Alm Lhatse kommt man an einem See vorbei, der die Form der tibetischen Laute hat und auch so genannt wird, Sgrasnan. Gehzeit: ca. 7-8 h / Übernachtung im Zelt / Aufstieg: 350 m / Abstieg: 1100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Letzte Trekkingetappe & Fahrt zum Rongbuk-Kloster

Gleich nach Shomale steigen wir auf einem breiten Pfad ins Kharta-Tal hinab. Das üppige Grün wird allmählich von Gerstenfeldern und - je nach Jahreszeit - leuchtend roten Wolfsmilchgewächsen abgewechselt. Durch den Ort Lhundrubling wandern Sie in ca. 3 Stunden zum Ausgangsort Ihres Trek-kings zurück. Nachdem alles verladen ist, fahren Sie in Richtung des nördlichen Basislagers des Mt. Everest nach Rongbuk (5.030 m). Die Landschaft ist extrem karg und man könnte denken man wäre auf dem Mond. Hier beeindruckt der Everest mit seiner steilen und wilden Nordseite. Wer möchte, kann am Nachmittag sich das Kloster-Rongbuk ansehen (optional). Die heute Nacht verbringen Sie in einem staatlichen Gemeinschafts-Zelt oder in einer einfachen Lodge (abhängig von Buchungsaufkommen) in der Nähe des Klosters. Nach dem Sonnenuntergang am Everest, wartet ein beheizter Raum zum Genießen der Abendstimmung und zum Austausch der erlebten Reiseabenteuer / Fahrzeit ca. 2-3 h /Gehzeit ca. 3 h / Höhenmater ca. 100 m/ Abstieg ca. 250 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

Sonnenaufgang am höchsten Berg der Welt & Kloster Sakya

Sie stehen noch vor dem Sonnenaufgang auf und wandern zu dem ca. 400m entfernten vorgeschobenen Mt. Everest-Basislager. Genießen einen einzigartigen Sonnenaufgang an den Flanken des höchs-ten Berges der Erde. Anschließend haben Sie die Möglichkeit das berühmte Rongbuk-Kloster zu besichtigen (wenn Sie es nicht schon am Vortag gemacht haben)

Anschließend verabschieden Sie sich vom Everest und fahren über den über den Pang La und passieren die kleine Stadt Lhatse. Hier verlassen Sie wieder den „Friendship Highway" für einen kulturellen Abstecher nach Sakya (4.300m).

Am Nachmittag besuchen Sie mit Ihrem Guide das lokale Kloster, welches 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 hellgraue 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. Gehzeit: ca. 1 h / Fahrzeit ca. 5-6 h/ Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

---

19. 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 bevor 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, Gräbern 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/Tipp: 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

20. Tag

Fahrt zum Flughafen von Lhasa und Rückflug nach Deutschland

Je nach der Abflugszeit 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. Fahrzeit ca. 3-4 h / 180 km

Verpflegung

Frühstück

21. Tag

Ankunft in Deutschland, Österreich oder Schweiz

Mit vielen tollen neuen Erlebnissen im Gepäck kommen Sie zurück in die Heimat.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☑ Transport in einem komfortablen Touristenbus oder Minibus (je nach Gruppengröße
- ☑ Übernachtung ein schönen in tibetischen Hotels, 9x Übernachtung während des Trekkings in 2-Pers.-Zelten /1x Übernachtung1 x komfortables Großraumzelt oder Lodge in der Nähe des Everest-Basislagers (abhängig von dem Buchungsstand vor Ort) / alle Übernachtungen s. an den einzelnen Tagesprogramm
- ☑ Verpflegung: Vollpension währende des Trekkings an / 18 x Frühstück /15 x Mittagessen /13 x Abendessen (s. Tagesprogramm)
- ☑ Schutzgebühr für den Yamdrok-See,
- ☑ Schutzgebühr für den Karola-Gletscher,
- ☑ Schutzgebühr für den Mount Everest für alle Teilnehmer, den Guide und das Fahrzeug,
- ☑ Schutzgebühr für das Everest-Basislager für alle Teilnehmer und den Guide,
- ☑ Genehmigungen des Tibetischen Bergsteigerverbands für das Everest Advanced Base Camp,
- ☑ Gehalt des Verbindungsbeamten des Tibetischen Bergsteigerverbands (auch bei Nichtteilnahme zu zahlen),
- ☑ Schutzgebühr für das Kartha-Tal für alle Teilnehmer, den Guide und das Fahrzeug,
- ☑ Alle Campinggebühren,
- ☑ Alle erforderlichen Einreise- und Straßengenehmigungen für Tibet,

- ☑ Englischsprechender lokaler Trekking-Guide in Tibet (zusätzlicher AT-Guide ab 10 Teilnehmer)
- ☑ Begleitmannschaft beim Trekking mit Koch, Yaks und Yakhirten
- ☑ Zelte, Isomatte, Speisezelt, Toilettenzelt
- ☑ alle Eintritte für Sehenswürdigkeiten und Klöster lt. Programm
- ☑ Flughafentransfers lt. Programm
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Tragetiere)
- ☑ Satellitentelefon
- ☑ Flaschen-Sauerstoff für den Notfall
- ☑ Abschiedsessen in Shigatse
- ☑ Besorgung des Visums und Permit (Einreisegenehmigung) für Tibet
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland, Österreich oder Schweiz nach Lhasa (via Peking oder Chengdu) und zurück
- ☒ weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschläge ab 890 Euro (gern er-stellen wir Ihnen ein Flugangebot)
- ☒ Visa für China / aktuell bis 31.1.2026 ist China Visafrei bei einer Reise bis zu 30 Tagen
- ☒ Flughafengebühren
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder ca. 150 Euro für Guide und Begleitteam
- ☒ Übergepäck und Versicherungen
- ☒ Einzelzimmerzuschlag/Zelt 320,- Euro

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.

ab 2 Personen
21 Tage
Ganzjährig möglich, beste Reisezeit von April – Mai und September – Oktober / Mitte November

5.550 € p. P.
zzgl. Flug

So., 04.04.2027
bis Sa., 24.04.2027 • 21 Tage

3.690 € p. P.
zzgl. Flug

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

So., 03.10.2027
bis Sa., 23.10.2027 • 21 Tage

3.690 € p. P.
zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Optionale Vorprogramme

1) Stadtbesichtigung durch Peking

1. Tag: Abflug aus Deutschland, Österreich oder Schweiz
Heute fliegen Sie über Peking oder Chengdu nach Lhasa, der sogenannten „Stadt der Götter". Nun kann Ihr Abenteuer Tibet beginnen.
2. Tag: 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 Kai-ser 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.
3. Tag: Wanderung auf der Chinesischen Mauer F
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 Ji-ankou (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.
4. Tag: Peking-Stadt-Tour F /A
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 Friedens" 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 Friedens 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 kommu-nistischen 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 einzigartige 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 einem Ort mit 10.000 Räumen ge-ben. Vom Kohlehügel, welchen Sie im Anschluss besteigen, hinter dem Kaiserpalast haben Sie einen schönen Ausblick über die hübsch geschwungenen Dächer der Verbotenen Stadt. Im angrenzenden Park können Sie bei einem Spaziergang in das Leben der einheimischen Bevölkerung eintauchen. Am Abend wartet noch ein kulinarisches Highlight auf Sie. Sie essen die wohl bekannteste regionale Spe-zialität: die Peking-Ente. Optional: Vor dem Abendessen haben Sie die Möglichkeit sich eine in Pe-king typische Kongfu-Show anzuschauen. Übernachtung im Hotel.
5. Tag: Sommerpalast, Konfuziustempel und Lamatempel F
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 hekti-schen Peking wie eine Oase der Stille daher. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung und kann zum Bummel durch die Stadt genutzt werden. Übernachtung im Hotel.
<u>Leistungen:</u>
Unterkunft (4 Sterne) /deutschsprachige Reiseleitung/alle Eintrittsgelder/ Mahlzeiten (siehe Tages-programm)
Transport in einem komfortablen Minivan oder Bus (je nach Gruppengröße)
/Abendessen mit Pe-kingente (ohne alkoholische Getränke) /Abhol- und Rücktransfer
<u>Preis p. Person: </u>
2 Personen = 1.206 Euro
3-5 Personen= 950,-Euro
6 Pax= 679, -Euro

2) Mit der Lhasabahn nach Tibet und auf das Dach der Welt / Slow Travel

AT-Tipp: Eine Fahrt mit der Bahn nach Lhasa ist ein echtes Abenteuer und macht großen Spaß. Wer die chinesi-sche und tibetische Kultur intensiv kennenlernen möchte, sollte bereit sein, zeitweise seine Privatsphäre und eine Dusche zu opfern. Die Reise mit der Lhasabahn ins Hochland der Welt ist wärmstens zu empfehlen. Die Stre-cke beeindruckt besonders durch die enorme Höhe – durchschnittlich etwa 4.000 Meter. Die Weite der Landschaft beruhigt die Gedanken der stressigen Westwelt, während schneebedeckte Gipfel, Flüsse und Seen an den großen Fenstern der Bahn vorbeiziehen. Zugreisen verursachen in der Regel deutlich weniger CO2 als Flüge. Das allein reicht schon als Grund, öfter mit dem Zug zu reisen. Hinzu kommen weitere Vorteile gegenüber dem schnellen Reisen mit dem Flugzeug: Man nähert sich einem Land oder einer Kultur wesentlich langsamer, hat mehr Zeit, die Veränderungen bewusst wahrzunehmen, und erlebt Landschaften sowie Städte intensiver zu bereisen.
Es gibt verschieden Möglichkeiten mit der Lhasa.Bahn nach Lhasa zu reisen.
Die Mehrheit der Reisenden entscheidet sich für die Zugstrecke von Xining oder Lanhzou in der Provinz Qinghai nach Lhasa, denn sie ist die kürzeste Bahnverbindung nach Tibet und umfasst lediglich eine Nacht im Zug. Die Route bietet zudem eindrucksvolle Landschaften. Der Zug legt die rund 1.956 Kilometer in circa 21 Stunden zurück und fährt bis zu fünfmal täglich. Wer mehr Zeit auf der Schiene verbringen möchte, kann stattdessen die längere Verbindung von Peking nach Lhasa wählen. Dort fährt der Zug jedoch nur einmal täglich, wodurch Tickets schwe-rer zu ergattern sind. Gern organisieren wir für Sie die entsprechend Zuganreise nach Tibet.<u>Hier einmal 2 Beispiele ab Chengdu (Panda-Stadt/ hier lohnt sich ein Abstecher in den Panda-Zoo) und Lanshou</u>
Chengdu nach Lhasa (ca. 34 Stunden und 31 Minuten)
1 Person = 185,00 Euro (Soft Sleeper)
1 Person = 240,00 Euro (Hard Sleeper)

Lanshou nach Lhasa (ca. 23 Stunden)
1 Person = 168,00 Euro (Soft Sleeper)
1 Person = 211,00 Euro (Hard Sleeper)
Hinweis: Essen ist nicht inklusive und kann entweder mitgenommen oder im Zug gekauft werden.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Achtung

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 d arauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Dieser jetzige Preis basiert auf dem Kurs vom 01.02.2026

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 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), 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)!!!
Aktuelle Preise unter **www.shop.at-reisen.de**