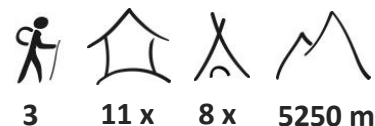


# HIMALAYA TOURS



## Hohe Pässe und alte Klöster

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Trekking zu den Nomaden von Tibet und zum blauen See Yamdrok Tso

8. – 29. Juni 2024



### Ideale Reisezeit



Hinweis: Der Sommer (Juli und August) ist die Hauptreisezeit für die chinesischen Touristen. Es hat aber in der Regel mehr Niederschlag als im Frühling oder Herbst (vergleichbar mit einem durchschnittlichen Schweizer Sommer) und die Bergsicht kann eher eingeschränkt sein.

### Höhepunkte

- **Trekking über hohe Pässe zum Mandala-Kloster**
- **Auf unbekannter Route über den 5000 Meter hohen Pass Jeshul La**
- **Begegnungen mit Nomaden und ihren Herden**
- **Tiefblauer See Yamdrok Tso**
- **Potala-Palast und Jokhang Tempel in Lhasa**

Das «verbotene Land» Tibet zog seit Jahrhunderten Forscher und Abenteurer in seinen Bann. Doch nur wenigen ist es damals gelungen, Lhasa zu erreichen. Jesuitische Missionare berichteten im 17. Jahrhundert über Lhasa und das geheimnisvolle Königreich auf dem Dach der Welt und erweckten damit die Neugier des Westens. Es folgte die Zeit der Abenteurer und Forscher. Seither hat sich vieles geändert, doch viele träumen auch heute noch von einer Reise nach Tibet.

Wir machen uns auf den Weg nach Lhasa, wo wir neben den berühmten Sehenswürdigkeiten wie Potala-Palast und dem heiligen Jokhang Tempel auch «unentdeckte» Orte während Wanderungen und Ausflügen besuchen. Gut akklimatisiert laufen wir über hohe Pässe und durch eine wilde Berglandschaft, welche nur von Nomaden und ihren Herden besiedelt wird. Auf einer unbekannt Route über den 5000 Meter hohen Pass Jeshul La erreichen wir nach einem einwöchigen Trekking den stahlblauen See Yamdrok Tso. Diesen See umrunden wir auf der wenig besuchten Südseite und erreichen schlussendlich die historisch wichtigen Orte Gyantse und Shigatse.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	11
Klima und Wetter .....	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	13
Gruppengrösse und Kosten .....	14

---

## Weitere Infos

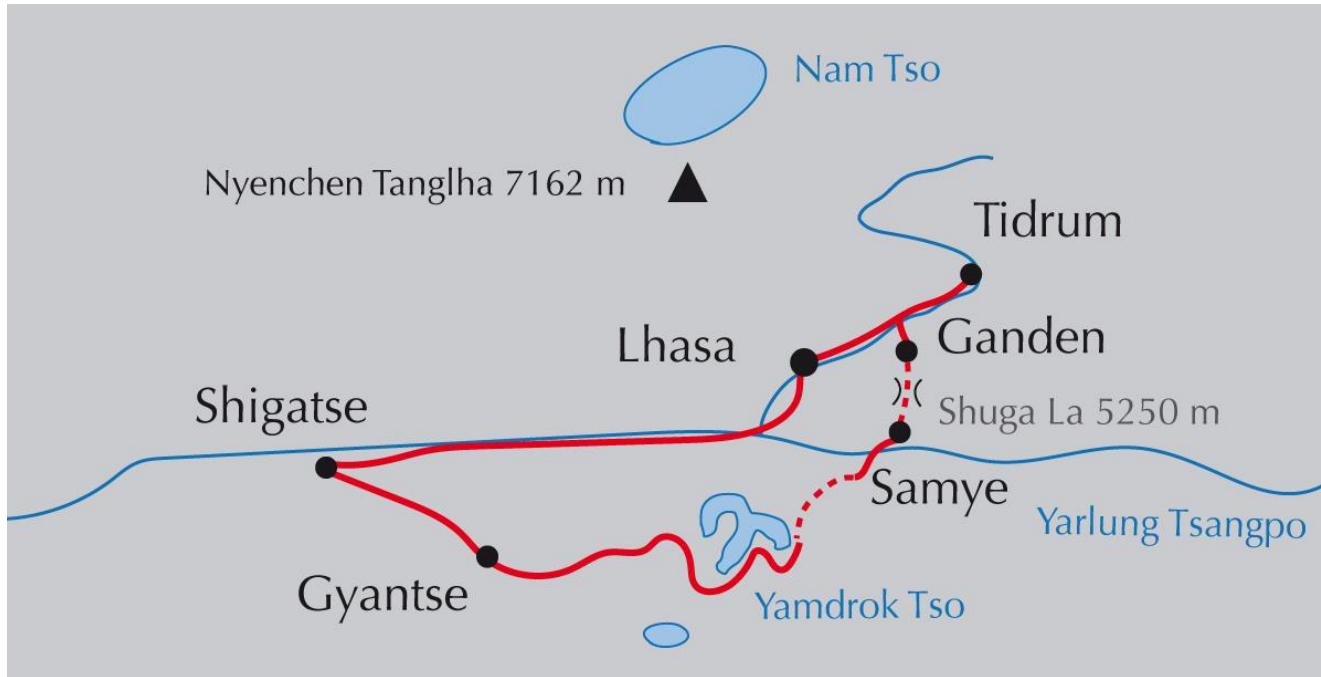
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS



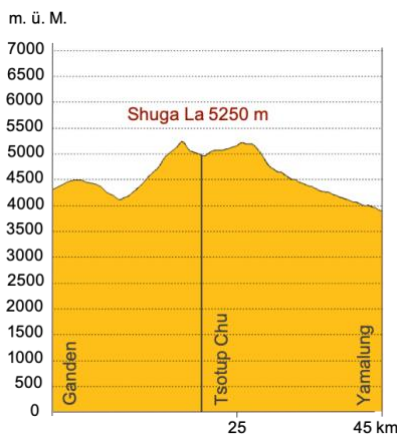
## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute

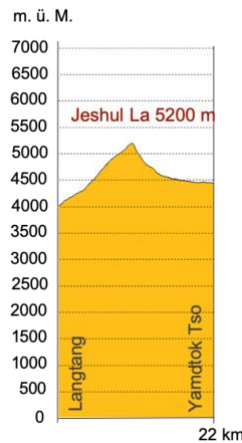


### Höhenprofil

#### 1. Trekkingteil Ganden-Yamalung



#### 2. Trekkingteil Langthang-Yamdrok Tso



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

Total Gehdistanz	67 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	2950 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Abstieg	2750 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	1
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



## Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

---

### 1. Tag **Flug nach China**

Wir starten unsere Reise und fliegen nach China. Je nach Flugverbindung fliegen wir nach Chengdu, Peking oder in eine andere Destination in China. Zu den meisten guten Ausgangsflughäfen nach Tibet gibt es keine Direktflüge ab Zürich, aber geeignete Flugverbindungen mit diversen Airlines mit ein- oder zweimal Umsteigen.

Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

---

### 2. Tag **Weiterflug nach Lhasa**

Heute kommen wir in China an. Wir erledigen die Zollformalitäten und begeben uns zum Weiterflug nach Lhasa, wo wir von unserem lokalen Partner empfangen werden. Bei klarem Wetter ist der Flug von Chengdu nach Lhasa ein ausserordentlich schöner Flug über die wenig bekannte Bergwelt von Osttibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer. Zusammen fahren wir in die 1 ½ Stunden entfernte Hauptstadt von Tibet, nach Lhasa.

Heute ist Lhasa eine Stadt der Kontraste, wo die Moderne auf das alte Tibet trifft. Breite Strassen, elektrische Beleuchtung und westlich ausgestattete Supermärkte erwarten uns. Doch in der Altstadt findet man noch das «alte Tibet». Wir machen einen Spaziergang durch den Barkhor, den alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Osttibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westtibet. Der Barkhor war schon früher das Zentrum von Lhasa und auch heute noch spielt sich hier ein wichtiger Teil des tibetischen Lebens ab.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa.**

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 2 ¾ h, Fahrzeit 1 h

---

### 3. Tag **Mächtiger Potala-Palast**

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück besuchen wir den Norbulingka. Dies war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet.

Am Nachmittag besuchen wir den Wintersitz, den Potala-Palast. Wer zum ersten Mal den Potala erblickt, ist überwältigt von der Mächtigkeit der Anlage mit den vielen grossen und kleinen Gebäuden. Über 1000 Zimmer, 10000 Kapellen, ineinander verschachtelte Hallen, Wohnräume und 20000 Statuen soll der Gebäude-Komplex enthalten. Der Potala gilt als architektonische Meisterleistung. Das verwendete Holz wurde aus dem fernen Osttibet transportiert und ohne einen einzigen Nagel verarbeitet. Hier lebten 250 Mönche, die für die Rituale verantwortlich waren. Im Ostteil waren die Schulen und Regierungsämter untergebracht.



Der Potala ist heute eine der touristischen Hauptattraktionen und gehört zu jedem Lhasa-Besuch dazu. Um dieses wichtige Gebäude zu schützen, sind nur bestimmte Teile des Palastes zu einer festgelegten Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.

Wenig touristisch ist nach wie vor der traditionelle Rundgang um den Potala-Palast. Wir laufen zusammen mit buddhistischen Pilgern einen Teil dieses Weges und werden beeindruckt sein ob der tiefen Religiosität der Pilger.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Bummel durch die Stadt 1 h

---

#### **4. Tag Wichtigstes Heiligtum und altes Handwerk**

Jeder gläubige Tibeter möchte mindestens einmal in seinem Leben eine Pilgerfahrt zum Jokhang in Lhasa machen. Dies ist der wichtigste buddhistische Tempel in Tibet und soll im 7. Jahrhundert erbaut worden sein. Das Ziel der Pilger ist die Statue des Jowo Shakyamuni, welche die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo aus dem fernen China mitgebracht haben soll. Wir reißen uns in den Strom der lokalen Pilger ein, welche aus ganz Tibet hierhin gereist sind, um diese Statue zu sehen, berühren zu können und hier Opfergaben abzulegen.

Anschließend machen wir einen spannenden Bummel durch die Altstadt von Lhasa. Dabei entdecken wir nicht nur unbekannte Ecken, sondern besuchen auch Handwerksstätten, wo altes traditionelles Handwerk gelehrt und ausgeübt wird. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um selbst durch die kleinen Gassen zu flanieren und in den unzähligen Geschäften zu stöbern.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

---

#### **5. Tag Wanderung zur Klosterstadt Sera**

Nach den Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Am Morgen fahren wir nach Pabonka. Dieser kaum bekannte Ort beherbergt einige der ältesten Bauwerke in der Umgebung von Lhasa. Von hier führt uns eine schöne Wanderung auf einem Panoramaweg dem Berghang entlang. Am Nachmittag erreichen wir Sera. Dies war früher neben Ganden und Drepung eine der drei grossen Klosteruniversitäten in Tibet. Über 6000 Mönche lebten hier zur Blütezeit. Auch heute noch ist dies ein wichtiger Ausbildungsplatz. Spannend ist das «Debattieren» der Mönche am Nachmittag im Debattierhof. Ein stehender Mönch stellt Fragen und ein sitzender Mönch liefert die Antworten dazu. So wird geprüft, ob der Mönch die auswendig gelernten Texte auch wirklich verstanden hat. Aufgabe von beiden Mönchen ist es, die andere Seite in Widersprüche zu verwickeln und so die Debatte zu «gewinnen». Dies wird unterstützt mit lautem Klatschen der Hände und Stampfen der Füsse.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 3 – 4 h

---

#### **6. Tag Alte Höhlen und heisse Quellen**

Heute verlassen wir Lhasa und fahren Richtung Osten. Auf dem knapp 4000 Meter hohen Pass Ngachen La staunen wir ob der vielen Gebetsfahnen, welche die Strasse überspannen. So viele farbige Gebetsfahnen haben wir wahrscheinlich noch nie gesehen. Wir fahren ein Seitental hoch nach Drak Yerpa. Diese uralten Höhlen sind kaum bekannt, aber sind seit vielen Jahrhunderten wichtige Meditationsorte. Viele der grossen tibetischen Meister haben hier eine gewisse Zeit in der Meditation verbracht. Wir können bei einer Wanderung in der Umgebung testen, wie gut wir uns bereits an die Höhe gewöhnt haben. Dieser Ort liegt nämlich auf einer Höhe von 4800 Metern.

Unser Weiterweg führt uns ins entlegene Tidrum. Hier liegt ein Nonnenkloster. Der Ort ist aber vor allem auch bekannt für seine heissen Quellen.



Hinweis: Das Gasthaus ist das Beste in der Gegend, jedoch deutlich einfacher als die bisherigen Unterkünfte in allen Belangen, was Komfort, Hygiene und Mahlzeiten angeht.

Übernachtung im Gasthaus in Tidrum (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 7. Tag **Spannendes Drigung Til-Kloster**

Eine kurze Fahrt bringt uns zum Drigung Til-Kloster, welches auf einer Höhe von 4150 Metern liegt. Dies war das Hauptkloster der tibetisch-buddhistischen Richtung der Drigung Kargyü. Diese Richtung war früher vor allem in Ladakh aktiv, bevor sie sich im 13. Jahrhundert in Zentraltibet zu etablieren begann und mit der Richtung der Sakyapa um die Vorherrschaft in Tibet Kriege führte. Heute erinnert in diesem ruhigen Tal nicht mehr viel an die einst kriegerischen Zeiten.

Hinweis: Das Gasthaus ist das Beste in der Gegend, jedoch deutlich einfacher als die bisherigen Unterkünfte in allen Belangen, was Komfort, Hygiene und Mahlzeiten angeht.

Übernachtung im Gasthaus in Tidrum (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 8. Tag **Phantastisches Ganden**

Wir verlassen das schöne Tidrum und fahren ins Tal des Kyichu. Unser Ziel ist Ganden, das auf einer Höhe von 4300 Metern liegt. Dieses wichtige Kloster passt sich wie ein Amphitheater in die gebirgige Umgebung ein und bietet einen phantastischen Blick über das Tal. Das Kloster wurde von Tsongkhapa, dem Gründer des Gelbmützen-Ordens (Gelugpa) im Jahr 1409 gegründet. Wir umrunden das Kloster auf der traditionellen äusseren Kora und haben auch noch gut Zeit für eine ausführliche Besichtigung dieser grossen Klosteranlage mit den heute über 50 Gebäuden. Die teils noch sichtbaren Ruinen lassen die einstige Grösse erahnen, als hier über 200 Gebäude standen und mehr als 3000 Mönche lebten.

Nach dem Klosterbesuch fahren wir ins Dorf Drupxi, wo wir unsere erste Nacht im Zelt verbringen werden.

Übernachtung im Zelt in Drupxi Village (3900 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 2 h

---

## 9. Tag **Trekkingstart**

Nach den vielen Tagen in grossen Höhen sind wir nun bereit für unser bevorstehendes Trekking. Wir starten auf einem leicht aufwärts führenden Weg, bis wir einen kleinen Sattel auf 4500 Metern Höhe erreichen. Von hier geniessen wir einen schönen Ausblick über das Kiychu-Tal bis nach Lhasa. Unser Weiterweg bringt uns ins kleine Dorf Hebu. Nach dem Dorf erreichen wir das kleine Nonnenkloster Ani Pagong und steigen weiter auf zu den grünen Weiden von Yama Do.

Übernachtung im Zelt in Yama Do (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 12.5 km

---

## 10. Tag **Über den 5250 Meter hohen Shugu La**

Die heutige Etappe ist von der Distanz her nicht allzu lang, aber die grosse Höhe werden wir spüren und schlagen ein dementsprechend langsames Tempo an. Vor dem Mittag erreichen wir die Passhöhe, wo wir uns dem Himmel näher fühlen. Die Höhe beträgt 5250 Meter und wir geniessen von oben die Aussicht über die umliegende Bergwelt. Anschliessend steigen wir ab zum Lagerplatz Tsoptup Chu. Dieser Ort ist ein beliebter Lagerplatz für tibetische Hirten mit ihren Herden von Yaks, Schafen und Ziegen.

Übernachtung im Zelt in Tsoptup Chu (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 8 km

---



## 11. Tag Pass und Bergsee

Heute überqueren wir einen weiteren Pass, den 5100 Meter hohen Chitu La. Durch unser hoch gelegenes Lager müssen wir dafür nicht allzu viele Höhenmeter absolvieren und erreichen nach gut 2 Stunden die Passhöhe. Unser Weiterweg bringt uns vorbei an Bergseen bis zu einigen Alpweiden. Auch diesen Platz teilen wir uns allenfalls mit Hirten und ihren Herden.

Übernachtung im Zelt auf Alpweiden (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 13 km

---

## 12. Tag Immer abwärts

Die heutige Etappe bringt uns vor allem abwärts. In Changthang erreichen wir unser erstes Dorf auf der Route, seit wir Hebu verlassen haben. Wer Lust hat, kann einen Abstecher zum Yamalung Kloster machen, welches auf einem steilen Bergrücken steht. Anschliessend fahren wir mit einem Fahrzeug nach Samye, wo wir die Nacht in einem einfachen Gasthaus verbringen werden.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 13. Tag Mandala-Kloster Samye

Das Kloster Samye wurde um 770 vom Tantriker Padmasambhava gegründet. Die als Mandala angelegte Anlage ist von grosser Originalität und entspricht den buddhistischen Vorstellungen vom Universum. Die besten Handwerker aus Nepal, Indien, Tibet und China erbauten das Kloster nach einem geometrischen Plan. Der Haupttempel im Zentrum steht für den mythischen Berg Meru. In Samye treffen wir heute noch auf die tantrisch-buddhistische Lehre des grossen Padmasambhava. Vielleicht haben wir Glück und können an einer Gebetszeremonie im Kloster teilnehmen.

Den Nachmittag haben wir Zeit zur freien Verfügung und können durch den kleinen Ort schlendern, wo sich das Leben nach alten Bräuchen abspielt oder einen Spaziergang zu den mächtigen Sanddünen im Yarlung Tal machen. Vielleicht haben wir aber auch Lust, noch mehr Zeit in diesem einzigartigen Kloster zu verbringen, eine Wanderung auf die umliegenden Hügel zu machen oder auf ein bisschen «Dolce far niente».

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter). (F,M,A)

---

## 14. Tag Einmalige Wandmalereien in Drathang

Nach dem bekannten Kloster Samye besuchen wir heute einen kaum bekannten Ort. Das Kloster Drathang beherbergt einige der schönsten Wandmalereien in Tibet. Wir nehmen uns Zeit für die Besichtigung und Kulturinteressierte werden die verschiedenen Einflüsse aus Tibet, Indien und Nepal in den Wandmalereien erkennen.

Am Nachmittag fahren wir ins entlegene Tal von Langthang, wo wir wieder auf unsere Trekkingmannschaft treffen.

Übernachtung im Zelt in Langthang Dewachen (3900 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 15. Tag Auf unbekanntem Wegen

Unser weiteres Trekking ist praktisch unbekannt und hat den Eingang in die Trekkingführer noch nicht gefunden. Wir hoffen, dass dies noch ein bisschen so bleibt. Obwohl - auch auf populären Routen trifft man in Tibet nicht viele andere Trekker an. Ein längerer Aufstieg bringt uns nach Lhamachen, wo wir unser Camp aufstellen. Auf dem Weg dorthin sollten wir Ausschau nach Wildtieren halten. Hier kommen Blauschafe, Schneehühner, Füchse und sogar Wölfe vor.

Übernachtung im Zelt in Lhamachen (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 0, Gehdistanz 7 km



## 16. Tag Unser letzter hoher Pass auf dem Trekking

Heute überqueren wir unseren letzten hohen Pass während des Trekkings. Dies ist der 5200 Meter hohe Jeshul La. Von oben haben wir einen wunderbaren Blick über den stahlblauen See Yamdrok Tso. Wir geniessen diesen einmaligen Ausblick ausgiebig und wandern anschliessend zum Kloster von Kangru. In diesem kleinen Kloster leben eine Handvoll Mönche und Nonnen. Wir übernachten heute an diesem Ort.

Übernachtung im Zelt in Kangru (4550 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 17. Tag Zum stahlblauen Bergsee

Eine kurze, letzte Etappe bringt uns heute zur grossen Weide von Renpoesure an den Ufern des Sees Yamdrok Tso. Wegen seiner Form wird dieser See auch «Skorpion-See» genannt. Diesen einmalig schönen Platz werden wir wohl nicht mehr vergessen. Häufig grasen hier Pferde, Yaks, Schafe und Ziegen, welche die absolute Idylle komplett machen. Zusammen mit unserer lokalen Mannschaft feiern wir das gute Gelingen unseres einmaligen Trekkings.

Übernachtung im Zelt in Renpoesure (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 18. Tag Einsame Seite des Sees Yamdrok Tso und vorbei an 7000 Meter hohen Eisriesen

Wir fahren auf der einsamen Seite des Yamdrok Tso entlang, welche kaum je von westlichen Besuchern besucht wird. Dieser See ist ein wichtiger Nistplatz für viele Zugvögel, welche von Mai bis Juli hier Halt machen. Dieser verzweigte und verwinkelte See hat eine Ausdehnung von 130 Kilometern von West nach Ost und 70 Kilometern von Süd nach Nord. Viele Inseln, Buchten und Fjorde geben dem See seine eigentümliche Form. Wir geniessen die traumhaft schöne Landschaft um den Yamdrok Tso.

Unsere Weiterreise bringt uns vom Yamdrok Tso über den fast 5000 Meter hohen Strassenpass Karo La. Hier oben weht häufig ein eisiger Wind. Dies hat sicherlich auch mit der Nähe des 7191 Meter hohen Eisgipfels Nojin Gangsang Ri. Bei schönem Wetter haben wir einen phantastischen Blick auf diesen steilen und imposanten Eisgipfel. Über weite Hochplateaus und durch imposante Täler fahren wir ins grüne Gyantse. Nach den vielen Nächten im Zelt freuen wir uns heute auf ein richtiges Bett und eine warme Dusche.

Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 19. Tag Alter Chörten und Tranceläufer

In Gyantse besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten. Dieser 35 Meter hohe Chörten hat neun Stockwerke und 108 Eingänge. Drinnen sind neben Statuen auch alte Wandmalereien. Dieser Chörten ist eines der aussergewöhnlichsten und auch fotogensten Bauwerke im tibetischen Raum und es macht Spass, die vielen kleinen Räume und Gänge zu entdecken.

Durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen fahren wir Richtung Shigatse. Diese Region ist eine der fruchtbarsten in Tibet und alles dreht sich hier um die Landwirtschaft. Je nachdem machen wir einen Abstecher zum kleinen Kloster Shalu. Hier sollen früher die «Tranceläufer» ausgebildet worden sein, welche über mehrere Tage weite Strecken in gleichmässigem Tempo und ohne Pausen zurücklegen konnten. Weiter geht's nach Shigatse, die zweitgrösste Stadt in Tibet. Je nach Ankunftszeit wandern wir auf der traditionellen Kora um das grosse Kloster oder entdecken die eine oder andere Ecke dieser Stadt.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 ½ h





## 20. Tag **Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet**

In Shigatse hat der Panchen Lama traditionell seinen Wohnsitz. Diese Reinkarnationslinie stand früher vielfach im Gegensatz zur Linie der Dalai Lamas. Der Panchen Lama gilt als zweithöchste Reinkarnation der Gelbmützen. Sein Kloster Tashilhunpo gilt heute als eines der aktivsten Klöster in ganz Tibet. Wir besichtigen diese mächtige Klosteranlage. Unweit des Klosters gibt es eine Fabrik, wo die berühmten Tibeterteppiche von Hand geknüpft werden.

Am Nachmittag oder Abend fahren wir mit dem Zug von Shigatse nach Lhasa, welcher die Strecke fast doppelt so schnell zurücklegt, wie dies im Moment auf der Strasse möglich ist. In Lhasa schliesst sich unser Kreis.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Zugfahrt 3 h

---

## 21. Tag **Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise**

Je nach Abflugzeit haben wir den Vormittag noch zur freien Verfügung in Lhasa. Anschliessend fahren wir zum Gongkar-Flughafen und starten unsere Heimreise. Wir fliegen ins chinesische Flachland, von wo wir den Rückflug nach Europa antreten.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung steigen wir nur um in China und fliegen direkt weiter oder wir übernachten und starten den Heimflug erst am folgenden Tag.**

(F,M,A)

Flugzeit 2 ¾ h, Fahrzeit 1 h

---

## 22. Tag **Zurück in die Schweiz**

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

---

## **Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben**

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**



## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

---

### Unser Kommentar zur Reise

Schöner Einblick in die Vielfalt von Tibet. Besichtigung von alten Klöstern, Trekking über hohe Pässe und einsame Berglandschaften, Begegnungen mit Nomaden, Aufenthalt am stahlblauen See Yamdrok Tso und Besuch von kleinen Dörfern. Dies ist eine ideale Reise für einen ersten Besuch in Tibet.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 3 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 4 Tagesetappen von 5 – 6 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden, 1 Ganztagesetappe.
- 

### Unterkünfte

In Lhasa übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen von Jack Wolfskin. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefäßen mitführen. Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee und Kaffee (Instant).



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiseteilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).  
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy. Die Schweizer SIM-Karten funktionieren in den meisten Regionen und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.**



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Vielfach angenehme Temperaturen. In der Höhe kann es kühl oder kalt werden. Gute Zeit für Trekkings.

#### Sommer

(Mitte Juni – August)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalaya-Kette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Überschwemmungen und Erdbeben können einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen. Trotz der teils eingeschränkten Bergsicht ist dies eine sehr beliebte Reisezeit.

#### Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit, speziell auch für Trekkings. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

#### Winter

(November – März)

In Zentral- und Westtibet gibt es meist nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm. Hinweis: Für den Monat März werden aus politischen Gründen seit einigen Jahren keine Permits ausgestellt.

### Zu dieser Reise

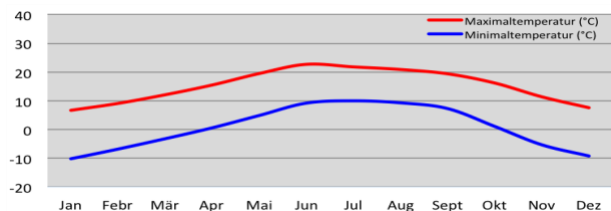
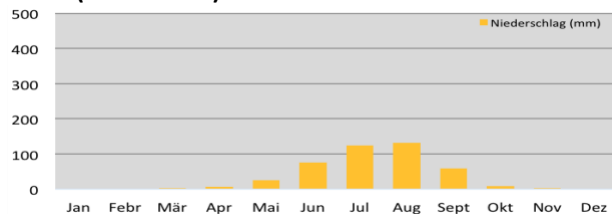
Juni ist eine gute Reisezeit mit oftmals stabilem Wetter und guter Bergsicht. Die Temperaturen sind vielfach angenehm oder können sogar sehr warm sein, in der Höhe oder bei Wetterumstürzen kann es kühl oder kalt werden. Schneefall ist zu jeder Jahreszeit möglich.

### Klimaverschiebungen

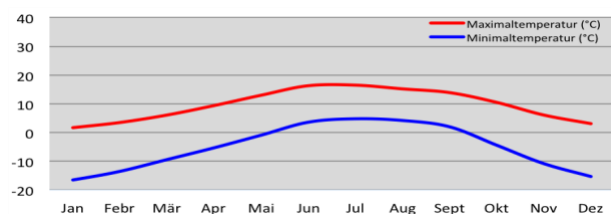
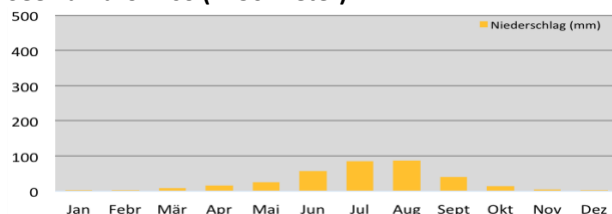
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

### Klimadiagramme

#### Lhasa (3680 Meter)



#### See Yamdrok Tso (4450 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 11 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 8 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - Mobile Höhendruckkammer
  - Wasserfilter von Katadyn
  - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Erledigen aller Formalitäten für China und Tibet
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Tibet
  - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
  - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Visum für China (CHF 164) plus Einholung
  - Trinkgelder (CHF 100 – 150 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
  - Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern
- 

### Hinweis zum Chinavisum

Das Chinavisum ist nicht inbegriffen und muss selber eingeholt werden. Die Visakosten betragen CHF 164 (CHF 45 fürs Visum und CHF 119 Gebühr fürs Visa Center), wenn man den Pass selbst beim Visa Center (CVASC – Chinese Visa Application Service Center) in Bern oder in Zürich vorbeibringt und dort auch wieder abholt. Falls man sich den Pass per Post zurücksenden lässt, dann verrechnet das Visa Center dafür zusätzlich CHF 97 (!).

Von unserer Seite her werden Sie die benötigten Dokumente und Hinweise zum Ausfüllen des komplizierten Visaformulars erhalten. Dieses muss online ausgefüllt werden. Das Visum kann auch über unseren Partner Visa Service eingeholt werden. Dies kostet total CHF 290 für die Visa-Kosten inklusive Ausfüllen des Online-Visaformulars, Einholung des China-Visums sowie Zurücksenden des Passes an die gewünschte Adresse. Alle Preisangaben gelten Stand März 2024 und können ändern. **Update März 2024: Für Schweizer gilt neu vom 14. März bis 30. November 2024 eine visumsfreie Einreise nach China. Dies gilt jedoch nur für eine maximale Aufenthaltsdauer von 15 Tagen. Für längere Reisen muss also nach wie vor ein reguläres Visum eingeholt werden.**



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich- China-Lhasa retour)	CHF	4650
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>6150</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	1000
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	2000

### Flug Zürich-China-Lhasa retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 1500 (je nach Flugdauer, Umsteigedestinationen, etc.), die Flugpreise können aber je nach Saison auch höher sein und im Bereich von CHF 1500 – 2500 liegen. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise zudem noch höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. **CHF 650**

Je nach Reise ist in kleinen Hotels, Gasthäusern, Lodges, bei lokalen Familien oder im Kloster der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann nicht in jedem Fall garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer und -zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer und -zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

---

### Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Tibet, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours