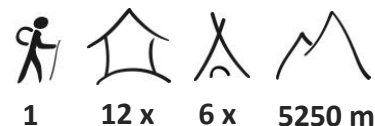


HIMALAYA TOURS



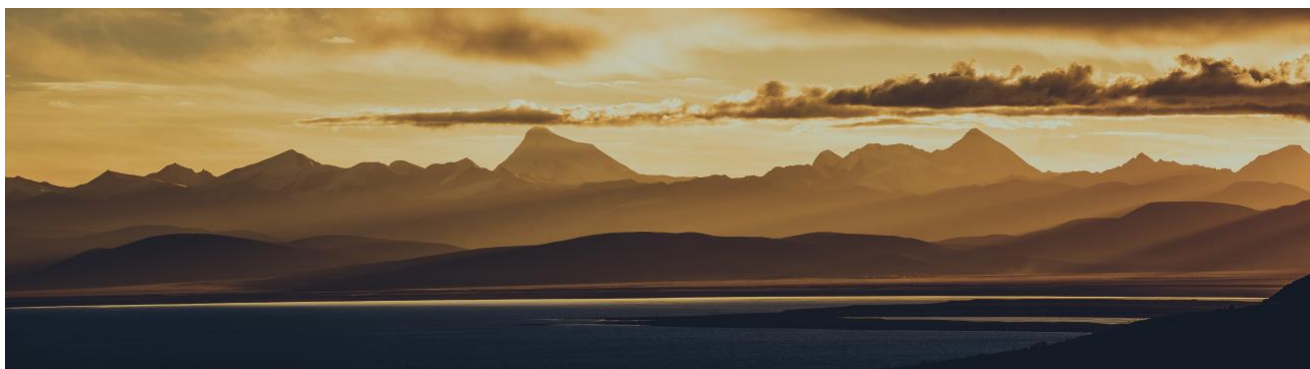
Aufs Dach der Welt

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Sehr abwechslungsreiche Kultur- und Wanderreise mit Umrundung des Nam Tso

6. – 26. Juli 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

- **Abwechslungsreiche Reise durch Zentraltibet**
- **Pilgerströme in den Klöstern Pabonka und Sera**
- **Rund um den grössten Salzsee Tibets**
- **Unterwegs in kaum besuchten Regionen**
- **Aufenthalt im schönen Tal von Reting**

Diese Kultur- und Wanderreise durch Zentraltibet bietet neben den kulturellen Highlights vor allem schöne Wanderungen durch die phantastische Landschaft Tibets. Wir starten unsere Reise in der ehemals heiligen Stadt Lhasa. In den Klöstern Pabonka und Sera bestaunen wir die zahlreichen Pilger, die anlässlich Buddhas erster Lehrrede gedenken. In Samye besuchen wir nicht nur das älteste Kloster von Tibet, sondern wandern auch hoch zum wenig besuchten Nonnenkloster in Chimphu. Eine spannende Fahrt über 5000 Meter hohe Pässe und vorbei am stahlblauen See Yamdrok Tso bringt uns nach Shigatse, der zweitgrössten Stadt Tibets.

Während des zweiten Teils reisen wir durch kaum besuchte Regionen. Wir umrunden mit dem See Nam Tso den grössten Salzsee in Zentraltibet. Diese Region ist so entlegen, dass es keine Unterkünfte gibt und wir deshalb während einer Woche im Zelt übernachten. Schöne Wanderungen bringen uns dem See entlang oder nah zu den hohen Schneegipfeln der Bergkette des Nyenchen Tanglha (7162 Meter). Auf dem Rückweg besuchen wir das entlegene Tal von Reting, das wegen seines Wacholder-Waldes für die Einheimischen als eines der schönsten Täler in Tibet gilt.



Inhalt

Reiseroute.....	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

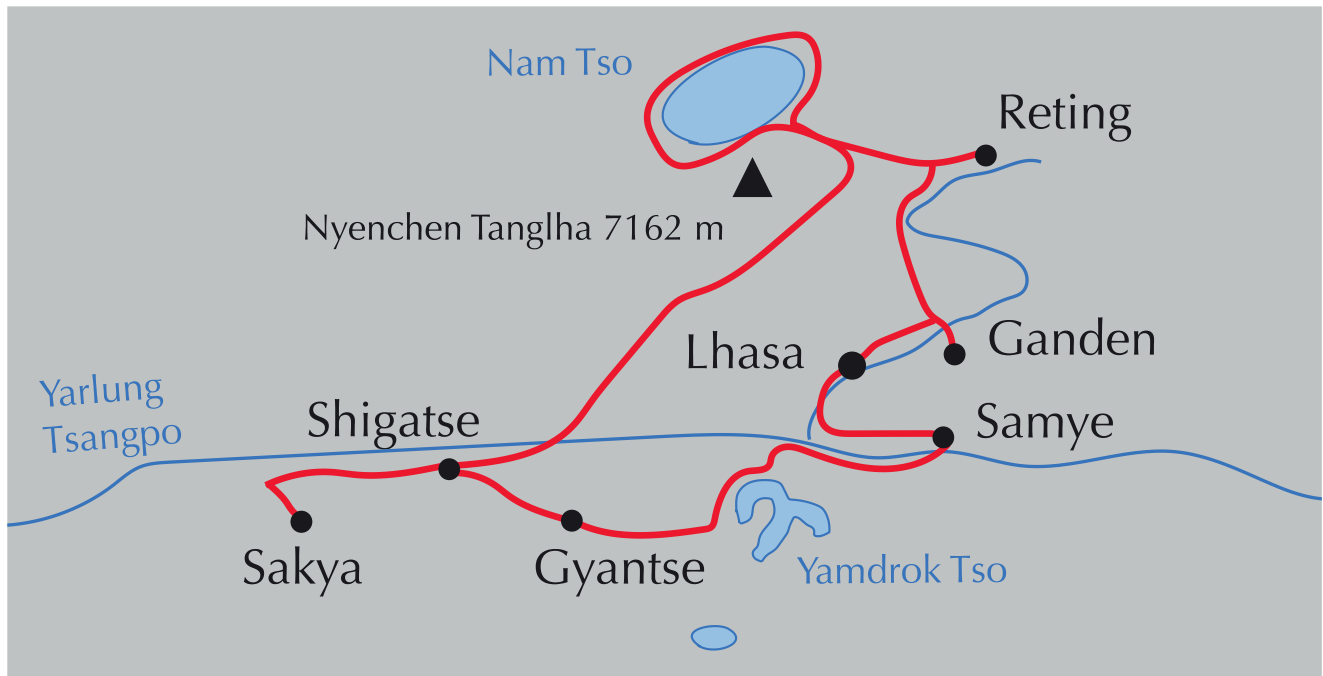
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS



Reiseroute

Reiseroute





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**

Am Morgen 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 Ostt Tibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer. Zusammen fahren wir in die rund 1 Stunde 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, dem alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Ostt Tibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westt Tibet. 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 ½ 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 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 Ostt Tibet 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 Besuchsdauer 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.



Am Nachmittag besichtigen 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.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit ½ 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 **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.
Heute sehen wir, wie gut wir uns bereits an die Höhenlage akklimatisiert haben. Es geht nun zum ersten Mal «richtig in die Höhe». Wir besuchen oberhalb von Samye die 108 (die heilige tibetische Zahl) Meditationshöhlen von Chimphu. Diese waren für viele Jahrhunderte wichtige Meditationsorte für die grossen Tantriker und berühmten Heiligen von Tibet. Wer sich bereits gut akklimatisiert hat, kann hier eine 3- bis 4-stündige Wanderung auf einen 4300 Meter hochgelegenen Aussichtspunkt machen.
Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 2 h, Wanderung 3 – 4 h

6. Tag **Hoher Pass, blauer See und Eisgipfel**

Heute starten wir unsere Reise Richtung Westen. Vom 4800 Meter hohen Kampa La geniessen wir die schöne Aussicht über den Yamdrok Tso. Wegen seiner Form wird dieser See auch «Skorpion-See» genannt. Auf einer Höhe von über 4400 Metern gelegen, beträgt die Ausdehnung von Ost nach West 140 Kilometer und von Süd nach Nord 70 Kilometer.
Ein Stück des Weges führt uns dem See entlang und anschliessend 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 zu tun. Bei schönem Wetter haben wir einen phantastischen Blick auf diesen steilen und imposanten Eisgipfel. Über weite Hochplateaus und durch imposante Täler fahren wir weiter ins grüne Gyantse.
Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 h



7. Tag **Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet**

Nach dem Frühstück 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. 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 die mächtige Klosteranlage Tashilhunpo und wer Lust hat, kann gemeinsam mit den Pilgern auch die traditionelle Kora umwandern. Am Ende der Kora erreichen wir das imposante Fort von Shigatse.

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

Fahrzeit 2 h, Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

8. Tag **Kunsthistorisches Kloster in Sakya**

Zeitig am Morgen starten wir unsere Fahrt nach Sakya. Hier steht eines der eigentümlichsten Klöster im ganzen Himalaya. Umgeben von einer mächtigen Mauer gilt dieses wenig besuchte Kloster als eines der kunsthistorisch wertvollsten im ganzen Himalaya. Dies war der Sitz der buddhistischen Richtung der Sakyapa, welche im 13. und 14. Jahrhundert die Herrschaft über Tibet ausübten.

Bevor wir nach Shigatse zurückfahren, können wir - falls wir Lust haben - das Dorf zu Fuss erkundigen.

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

Fahrzeit 5 – 6 h, Bummel durch den Ort 1 – 2 h

9. Tag **Bön – alte schamanistische Religion Tibets**

Wir folgen mit unserem Fahrzeug dem grossen Tal des Yarlung Tsangpo. Unterwegs machen wir einen Abstecher zum Kloster Yungdrungling. Auf den ersten Blick sieht dieses aus wie ein «normales» buddhistisches Kloster. Dieses Kloster gehört aber zu den Bön. Dies ist die alte vorbuddhistische Religion, welche früher in vielen Regionen Tibets verbreitet war. Diese alte Religion hatte wichtige schamanistische Elemente. Auch heute noch gibt es in einigen Regionen Anhänger des Bön.

Anschliessend fahren wir über den 4890 Meter hohen Dongu La-Pass und werden am Shugu La-Pass ein weiteres Mal die 5000 Meter-Grenze überschreiten. Unser Ziel ist ein Lagerplatz auf einer Höhe von 4800 Metern, welcher oftmals von Nomaden benützt wird. Ab hier werden wir während der nächsten Woche im Zeltcamp übernachten. Wir werden von einer kleinen, lokalen Crew begleitet.

Übernachtung im Zelt in Jomo Kang Gar Snow Mountains (4800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 h, Wanderung 2 h

10. Tag **Zum Gletscher des Jomo Kang Gar**

Am heutigen Tag machen wir eine schöne 5- bis 6-stündige Wanderung zum Gletscher des Jomo Kang. Bei schönem Wetter bestaunen wir ein traumhaftes Bergpanorama. Wir sind in einer Region unterwegs, welche nur selten von Reisenden besucht wird und nach dem Trubel in Shigatse geniessen wir die Ruhe in den Bergen.

Übernachtung im Zelt in Jomo Kang Gar Snow Mountains (4800 Meter). (F,M,A)

Wanderung 5 – 6 h



11. Tag **Grösster Salzsee in Zentraltibet**

Heute fahren wir weiter bis in die Region des stahlblauen Sees Nam Tso. Dies ist der grösste Salzsee in Zentraltibet mit einer Fläche von über 1900 km². Für die Tibeter ist dies einer der heiligsten Seen in Tibet. Dies sehen wir an den vielen Klöstern, Meditationshöhlen und heiligen Orten auf der Halbinsel von Tashi Do. Wir besuchen diese (heute leider sehr touristische) Halbinsel und wandern auf der rituellen Kora um diese Halbinsel. Am Schluss besteigen wir den Hügel und geniessen von oben eine unvergleichliche Aussicht über diesen paradiesisch schönen See. Wenn wir Glück haben, dann sehen wir am See Gänse, die vom tibetischen Hochland in tiefergelegene Gebiete weiterziehen.

Übernachtung im Zelt in der Region des Nam Tso (4700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 1 – 2 h

12. Tag **Rund um den blauen See Nam Tso**

Wir starten unsere Umrundung des blauen Sees Nam Tso. So populär Tashi Do ist (speziell bei tibetischen und chinesischen Touristen) so einsam und wenig besucht sind die anderen Orte am Nam Tso. Auch für die tibetischen Guides sind dies noch «weisse Flecken» auf der Landkarte und so haben wir im Herbst 2016 eine Delegation unserer lokalen Mannschaft gesandt, welche während vielen Tagen in dieser Region unterwegs war auf der Suche nach spannenden Orten... Und alle sind begeistert zurückgekommen.

Mit dem Auto fahren wir auf der Südseite des Sees nach Gorchung. Hier steht ein Kloster und nicht weit davon ist ein beliebter Lagerplatz tibetischer Nomaden. Ein Besuch bei diesen ursprünglich lebenden Nomaden ist spannend und gibt uns einen tiefen Einblick in das oftmals harte Leben. Das klassische Nomadentum ist vom Aussterben bedroht, die rasante Entwicklung und auch politische Bestrebungen führen dazu, dass immer mehr Nomaden ihr Leben aufgeben und irgendwo sesshaft werden.

Wenn wir mögen, können wir die schöne Umgebung auch zu Fuss entdecken und entweder am See entlang laufen oder auf einen der umliegenden Berge wandern.

Übernachtung im Zelt in Gorchung am Nam Tso (4700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 h, Wanderung 2 – 3 h

13. Tag **Aufbruch ins Basislager des 6000 Meter hohen Gurchen**

Wer Lust hat, kann heute eine Wanderung machen ins Basislager des über 6000 Meter hohen Schneegipfels des Gurchen. Wir umrunden während dieser Wanderung den schönen Berg Amitsegu, überqueren dabei einen kleinen Pass und haben phantastische Ausblicke auf den See Nam Tso und auf die Bergkette des Nyenchen Tanglha.

Übernachtung im Zelt in Gorchung am Nam Tso (4700 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 – 5 h

14. Tag **Über weite Hochebenen**

Unser Weiterweg führt uns über weite Hochebenen zum kleinen Dokya-Kloster. Von diesem kleinen Kloster am Seeufer des Nam Tso haben wir einen einmalig schönen Blick über den See und die verschneiten Berge des Nyenchen Tanglha.

Vorbei an Nomadenlagern fahren wir durch eine wunderschöne Landschaft und erreichen am Nachmittag unseren Lagerplatz am See. Hier bietet sich eine 1- bis 2-stündige Wanderung dem See entlang an, wo wir das Bergpanorama auf der gegenüberliegenden Seeseite immer vor Augen haben.

Übernachtung im Zelt am Nam Tso (4700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h, Optionale Wanderung 1 – 2 h



15. Tag Über den Kong La (5240 Meter) nach Reting

Wir schliessen unsere Umrundung des einmalig schönen Sees Nam Tso ab. Diese Tage und den Anblick des Sees werden wir wohl nie mehr vergessen. Unsere Weiterfahrt bringt uns über den 5240 Meter hohen Strassenpass nach Damshung. Auf einer wenig befahrenen Strasse fahren wir ins entlegene Kloster Reting. Nach den Tagen auf dem kargen Hochplateau geniessen wir das Grün der Wälder. In Reting steht einer der grössten verbliebenen Wacholderbaumwälder Tibets. Je nachdem übernachteten wir hier in einem einfachen Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp.

Übernachtung im Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp in Reting (4200 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h

16. Tag Gemütlicher Tag in Reting

Wir bleiben einen weiteren Tag in diesem schönen Tal und verbringen hier einen gemütlichen Tag. Es bietet sich eine Wanderung durch die schönen Wälder bis zum Nonnenkloster Samtenling an. 150 Nonnen sollen hier wohnen. In einem Stein hat es neben einem menschlichen Fussabdruck auch noch einen Fussabdruck eines Pferdes. Dieser soll gemäss Legende dem Reitpferd der mächtigen Schutzgöttin Palden Lhamo gehören. Wir verbringen einen schönen Tag in diesem entlegenen Tal.

Übernachtung im Gasthaus oder im eigenen Zeltcamp in Reting (4200 Meter). (F,M,A)

Wanderung 2 – 3 h

17. Tag Ins schöne Tal von Lhundrub

Heute verlassen wir diese schöne Gegend und fahren über den Strassenpass Chak La weiter ins wenig besuchte Tal von Lhundrub. Hier gibt es drei interessante Klöster zu besuchen. Das Kloster Nalanda wurde 1435 von Lama Rongtumpa gegründet. In der Haupthalle befindet sich eine Glasvitrine mit der Skulptur von Rongtumpa. Rund 200 Mönche leben in diesem Kloster-Komplex. Anschliessend wandern wir durch das schöne Tal von Lhundrub nach Langthang. Von hier fahren wir nach Lhasa, wo sich unser Kreis schliesst.

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

Fahrzeit 4 h, Wanderung 1 ½ h

18. Tag Buddha's erste buddhistische Lehre

Heute feiern tausende Pilger und Einheimische in den Klöstern von Pabonka und Sera die erste buddhistische Lehre von Buddha Shakyamuni im indischen Sarnath bei Varanasi. Am Morgen fahren wir nach Pabonka, wo die Pilger auf einer grossen Kora den Pabonka-Tempel umrunden. 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. Damit 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. Auch hier werden wir zahlreiche Pilger und ihre Familien antreffen, die auf die Hügel rund um das Kloster klettern und Buddha ehren.

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung 3 – 4 h



19. Tag Phantastisches Ganden

Unser heutiges 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 wandern wir 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 und anschliessend mit dem Fahrzeug zurück nach Lhasa.

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

Fahrzeit 2 h, Wanderung 4 – 5 h

20. 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 ½ h, Fahrzeit 1 h

21. 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 englischsprachenden 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

Rundreise mit vielen schönen Wanderungen durch die phantastische Landschaft Tibets. Pilgerströme zu den Klöstern Pabonka und Sera. Umrundung des grössten Salzsees von Tibet. «Die» Reise für alle, welche gerne wandern, aber kein Trekking machen wollen.

Anforderungen

- Einfache Reise mit vielen Tageswanderungen von 1 – 6 Stunden. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
 - Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.
 - Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden, 4 Ganztagesetappen.
-

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.

Zeltübernachtungen

Während 6 Tagen 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 den Zeltübernachtungen werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Während den Wanderungen wird das Mittagessen in der Regel als kalter Lunch mitgenommen.

Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Während den Zeltübernachtungen kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten im Zeltcamp gibt es zusätzlich Tee, Kaffee (Instant) und heisse Schokolade.



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
- 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

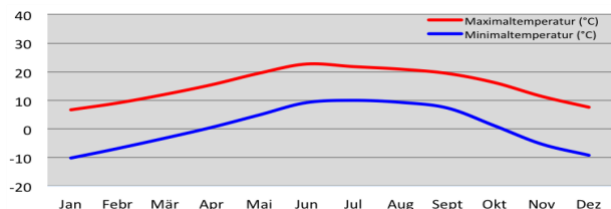
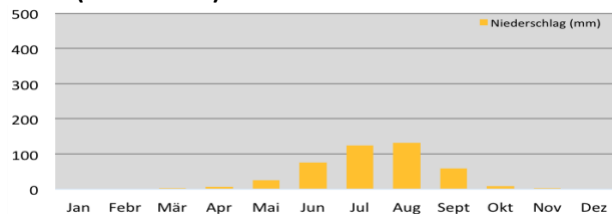
Juli ist eine gute Reisezeit mit oftmals stabilem Wetter und guter Bergsicht. Die Temperaturen sind vielfach angenehm oder können sogar sehr warm sein, in der Höhe oder bei Wetterumstürzen kann es kühl oder kalt werden. Schneefall ist zu jeder Jahreszeit möglich.

Klimaverschiebungen

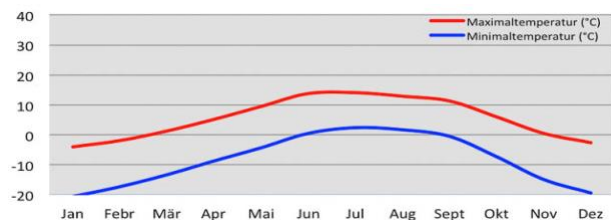
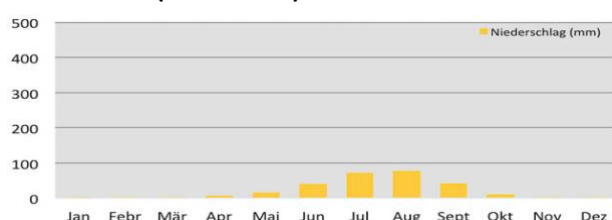
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Lhasa (3680 Meter)



See Nam Tso (4700 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
 - 12 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
 - 6 Übernachtungen im Doppelzelt
 - 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 der Zeltübernachtungen
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
 - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
 - Sauerstoff-Flasche
 - 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	4990
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	6490

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	700
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1700

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 980**

In einigen Unterkünften (je nach Reise in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster) ist der Platz oftmals eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht 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