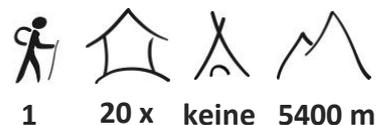


# HIMALAYA TOURS



## Durchs ferne Westtibe

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Von Lhasa zum heiligen Berg Kailash und weiter nach Kashgar

**3. – 24. August 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

- Auf den Spuren von Sven Hedin durch den Transhimalaya
- Potala-Palast in Lhasa
- Besuch der Kailash-Region ohne Trekking
- Tholing und Tsaparang im ehemaligen Königreich Guge
- Selten gefahrene Strecke bis nach Kashgar

Dies ist die Traumreise für all diejenigen, welche sich eine Kombination von Tibet, Buddhismus und Seidenstrasse wünschen. In Lhasa besuchen wir den mächtigen Potala-Palast und den Jokhang, den heiligsten Tempel Tibets. In Gyantse staunen wir über die eigenartige Architektur des grossen Kumbum-Chörten und während unserer Fahrt zum Kailash geniessen wir das einmalig schöne Panorama der Himalaya-Kette. Nach einigen Tagen erreichen wir den stahlblauen Manasarovar-See, welcher auf einer Höhe von 4500 Metern liegt. Wir umrunden diesen See und geniessen die verschiedenen Anblicke des heiligen Berges Kailash.

Anschliessend reisen wir weiter nach Westen in nur wenig besuchte Regionen. Im ehemaligen Königreich Guge stehen einige der ältesten Zeugen der buddhistischen Kunst. Unsere spannende Weiterfahrt bringt uns durch das Kunlun-Gebirge, über das Hochplateau von Aksai Chin und weiter bis zum Karakorum-Gebirge. Wir durchqueren dabei phantastische und archaische Berglandschaften, bis wir schlussendlich die alte Karawanenstadt Kashgar erreichen.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	11
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	12
Klima und Wetter .....	13
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	14
Gruppengrösse und Kosten .....	15

---

## 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.

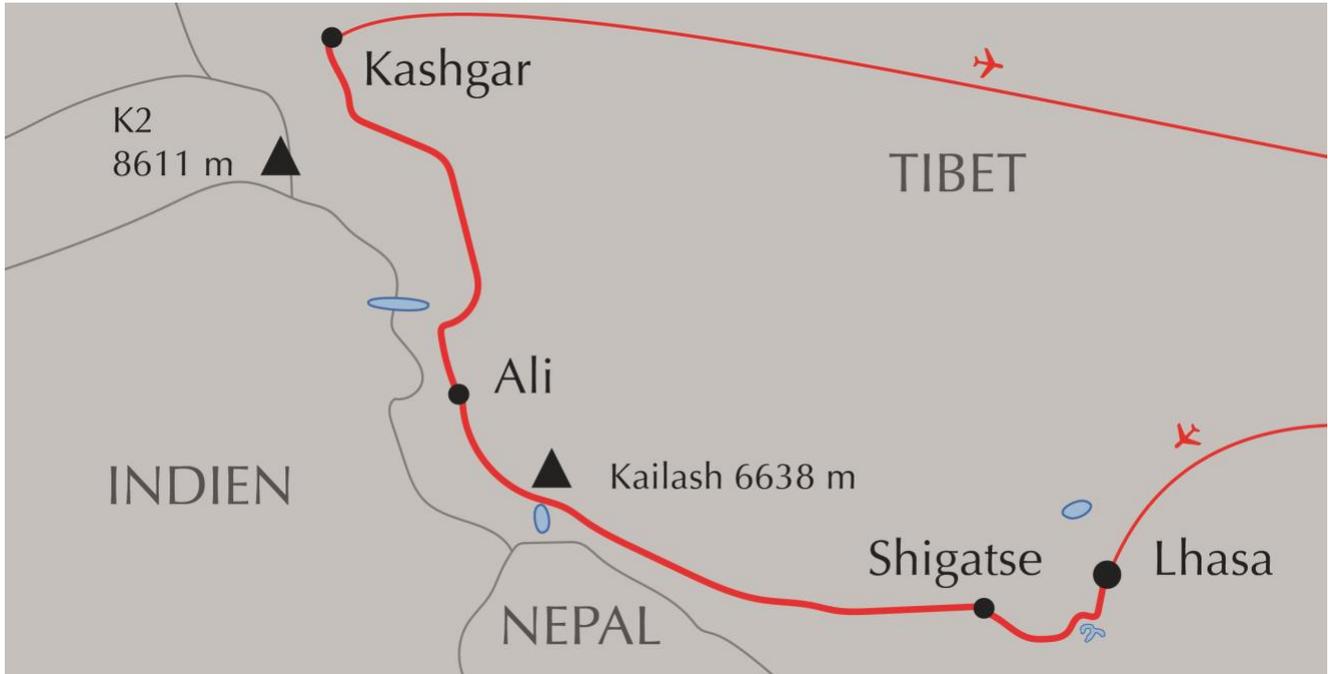
# HIMALAYA TOURS



## 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**

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 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, den 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 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 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 her transportiert und ohne einen einzigen Nagel verarbeitet. Hier lebten 250 Mönche, die für die Rituale verantwortlich waren. Im Ostteil waren die Schulen und Regierungsamter 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.

Anschliessend 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.

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 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 alte traditionelle Handwerke gelehrt und ausgeübt werden. 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 zwei 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 dort 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.

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung 2 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.

Wer Lust hat, kann am Abend noch hoch zum Gyantse Dzong wandern und die schöne Aussicht über die Stadt geniessen.

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

Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 h

---



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

Am Morgen besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten in Gyantse. 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.

Anschliessend fahren wir weiter durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen 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 diese mächtige Klosteranlage und wer Lust hat, kann diese auf der traditionellen Kora umwandern. Am Ende der Kora erreichen wir das imposante Fort von Shigatse. Dieses wurde in den letzten Jahren restauriert und soll in naher Zukunft für Besucher geöffnet werden.

Am späteren Nachmittag fahren wir weiter 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. Hier war der Sitz der buddhistischen Richtung der Sakyapa, welche im 13. und 14. Jahrhundert die Herrschaft über Tibet ausübten.

Übernachtung im Hotel in Sakya (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 h, Bummel durch die Stadt 2 h

---

## 8. Tag **Himalaya-Panorama auf der Südroute**

Am Vormittag haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen. Anschliessend geht es immer weiter in den «fernen Westen». Bei klarer Sicht geniessen wir schöne Panoramablicke auf die Himalaya-Kette am südlichen Horizont. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs Kraniche, Gazellen und Wildesel (tibetisch: Kyang). Nach einer langen Fahrt erreichen wir Saga, wo wir übernachten.

Übernachtung im Hotel in Saga (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 9. Tag **Heiliger Manasarovar-See**

Eine 7- bis 8-stündige Fahrt bringt uns zum Manasarovar-See, der wegen seiner runden Form auch «Sonnensee» genannt wird. Dieser See ist für Buddhisten und Hindus gleichermassen heilig. Wir machen einen Stopp am See und geniessen die einmalig schöne Landschaft mit den Schneegipfeln im Hintergrund.

Übernachtung im Gasthaus in Darchen (4560 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h, Wanderung ½ - 1 h

---

## 10. Tag **Umrundung des heiligen Sees**

Heute umrunden wir den heiligen See Manasarovar. Da es mittlerweile eine Strasse rund um den See gibt, fahren wir und wandern noch dort, wo es spannende Strecken hat. Westlich vom Manasarovar liegt der See Rakshas Tal. Dieser wird wegen seiner Halbmondform auch «Mondsee» genannt. Rund um den See stehen einige spannende Klöster wie das Kloster von Chiu. Vom Kloster geniessen wir unvergessliche Ausblicke auf die eisgepanzten Gipfel der Gurla Mandata (7728 Meter) und des heiligen Berges Kailash.

Übernachtung im Gasthaus in Darchen (4560 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 1 – 2 h



## 11. Tag Zu den heissen Quellen

Wir fahren weiter in wenig besuchte Regionen in Westtibet. Unser erstes Ziel ist Tirthapuri. Dies ist einer der grossen Pilgerorte in Tibet und für tibetische Pilger ist es Tradition, nach der Umrundung des Kailash in den heissen Quellen von Tirthapuri zu baden.

Weiter geht es durch eine äusserst spektakuläre Landschaft nach Tsada (Zanda). Dieser nicht sehr attraktive Ort liegt im einstigen Königreich Guge und ist der ideale Ausgangspunkt für die Erkundung dieser historisch wichtigen Region.

Übernachtung im Gasthaus in Tsada (Zanda) (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h, Wanderung 1 h

---

## 12. Tag Mystisches Königreich Guge

Heute besuchen wir zwei der schönsten und kunsthistorisch wertvollsten Sehenswürdigkeiten in Westtibet. Das Kloster Tholing ist die älteste Klosteranlage und soll vom legendären Rinchen Tsangpo erbaut worden sein, welcher 108 Klöster in Ladakh, Spiti und Westtibet erstellt hat. Alchi in Ladakh und Tabo in Spiti gehören auch dazu. Tholing war einst das bedeutendste religiöse Heiligtum in ganz Westtibet.

Ebenso spannend sind die Ruinen von Tsaparang, welche in einer kargen Mondlandschaft auf einem 300 Meter hohen Hügel liegen. Hier haben viele Jahrhunderte lang die Könige von Westtibet residiert. Von oben haben wir einen grandiosen Ausblick auf die umliegende Umgebung. Wir haben den ganzen Tag Zeit, um diese grossartigen Höhepunkte des einstigen Königreiches Guge zu besichtigen.

Übernachtung im Gasthaus in Tsada (Zanda) (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 2 h

---

## 13. Tag Durch eine phantastische Landschaft

Unsere heutige Etappe bringt uns durch eine phantastische Erosionslandschaft, welche fast unwirklich anmutet. Wir machen einen Stopp bei den Höhlen von Dungkhar, falls diese offen sind. In den letzten Jahren waren teils keine Besucher erlaubt. In Dungkhar hat man erst in den 90er-Jahren Höhlenmalereien entdeckt, welche zu den ältesten Malereien in Westtibet zählen. Der Stil erinnert an Malereien, wie man sie auch an anderen Stellen der Seidenstrasse findet. Nicht nur Güter wurden damals transportiert auf der Seidenstrasse, sondern es fand auch ein grosser kultureller Austausch statt. Unser Ziel ist Ali, der Verwaltungssitz der Region Ngari. Ali ist auch als Shiquanhe bekannt. Dieser nicht sonderlich spannende Ort liegt am Indus-Fluss. Auf tibetisch heisst dieser Sengge Tsangpo, was soviel heisst wie «Fluss, der aus dem Löwenmaul entspringt». Der Indus ist einer der vier grossen Flüsse, welcher seinen Ursprung in der Region des Kailash hat. Dieser entspringt im Norden des Kailash. Im Osten entspringt der Yarlung Tsangpo (Brahmaputra), im Süden der Karnali und im Westen der Sutlej. Diese Flüsse haben einen grossen Anteil an der Wasserversorgung des gesamten indischen Subkontinents und mit diesem Umstand ist auch die religiöse Bedeutung des Kailash eng verbunden.

**Hinweis: Die Höhlen von Dungkhar sind je nach Jahr zugänglich für Touristen, können aber auch gesperrt sein. Falls diese gesperrt sind, dann machen wir den Stopp dort nicht.**

Übernachtung im Gasthaus in Ali (4500 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 h

---

## 14. Tag Auf wenig touristischen Wegen

Noch nicht viele Touristen sind diese Strecke gefahren. Auf dem Tibet Xinjiang-Highway fahren wir durch herrliche Landschaften in Richtung Norden. Bald sehen wir im Westen endlose Gebirgsketten. Dahinter verbirgt sich Ladakh, welches zu Indien gehört. Wir erreichen die Siedlung Rutok. In dieser Region soll es nach alten Sagen grosse Goldvorkommen geben. Anschliessend kommen wir zum wunderschönen See Pangong Tso, welcher sich über die tibetisch-indische Grenze bis Ladakh erstreckt. Unser heutiges Etappenziel ist Durma.

Übernachtung im Gasthaus in Durma (4400 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h



## 15. Tag Eine der schönsten Etappen

Die heutige Strecke gehört zu den landschaftlich schönsten der Reise. Die Farben wechseln von Violett-, Schwarz- und Ocker- zu Grautönen. Man könnte an Vulkane denken, aber es ist alles entstanden aus dem alten Meeresgrund. Vorbei an türkisblauen Seen erreichen wir unseren höchsten Pass des Tages, den 5400 Meter hohen Jieshan Daban. Bald passieren wir die Grenze zwischen der Autonomen Region Tibet und Xinjiang (Sinkiang). Hier wechselt nicht nur die Region, sondern auch die Farben zu Korallenrot, Terracottarot und Ziegelrot. Wir durchqueren die menschenleere Hochebene von Aksai Chin. Nördlich liegt die Gebirgskette des Kunlun mit seinen 6000 und 7000 Meter hohen Schneegipfeln.

Übernachtung im Gasthaus in Dahonligutan (4100 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 16. Tag Vorbei am Karakorum

Wir fahren dem Karakash-Fluss entlang. Südlich liegt der mächtige Gebirgszug des Karakorum. Hier stehen einige der vierzehn 8000er. Der zweithöchste Berg der Welt ist der K2, welcher die anderen hohen Gipfel des Karakorum um einige hundert Meter überragt. Nach einer spannenden Fahrt übernachten wir in einem einfachen Gasthaus in Mazar oder in Khudi. Hier sind wir bereits in deutlich tieferen und wärmeren Gefilden.

Übernachtung im Gasthaus in Mazar oder Khudi (3000 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 17. Tag Unterwegs auf der Seidenstrasse

Wo wir heute auf teils gut ausgebauten (und teils schlechten) Strassen unterwegs sind, waren früher die grossen Karawanen zu Fuss unterwegs. Es dauerte viele Wochen und Monate um diese gewaltigen Strecken auf der Seidenstrasse zurückzulegen. Wir fahren durch wüstenartiges, hügeliges Land. Wir sehen die ersten Kamele, die Mädchen tragen Pluderhosen und die Bauern reiten auf Eseln. Oasen, Dörfer und wüstenhafte Landschaften wechseln sich ab. Frische Früchte und Gemüse werden vielerorts an Marktständen verkauft. In Yecheng sind wir im Orient angekommen. Menschengewühl, Gehepe und überall wird auf den Märkten gehandelt und gefeilscht. Wir fahren weiter bis Yarkand und besuchen den dortigen Basar.

Übernachtung im Gasthaus in Yarkand (1230 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h

---

## 18. Tag Karawanenstadt Yarkand und Sandwüste Taklamakan

Yarkand war früher eine wichtige Karawanenstadt auf der alten Seidenstrasse. Die Händler haben hier Waren eingehandelt und die Karawane hat sich für den Weiterweg ausgeruht. Dies wollen wir auch machen. Nach den letzten langen Fahrtagen geniessen wir ein gemütliches Morgenessen. Anschliessend fahren wir an den Rand der Wüste Taklamakan. Sie gilt als zweitgrösste Sandwüste der Welt und war in alten Zeiten eine gefürchtete Etappe für die Karawanen, welche sie auf ihrem Weg entlang der Seidenstrasse zu durchqueren hatten. Auch der Name der Wüste war nicht unbedingt beruhigend für die Händler. Taklamakan kommt aus dem Uigurischen und kann in etwa so übersetzt werden: «Begib dich hinein, und du kommst nie wieder heraus». So ist es vielleicht auch für uns weise, unsere Wanderung in den Sanddünen nicht allzu weit auszudehnen.

Zurück in Yarkand schlendern wir durch den alten Teil der Stadt. In etlichen Werkstätten werden traditionelle Instrumente hergestellt. Nach den vielen Tagen in buddhistischen Regionen erleben wir hier die muslimische Kultur im fernen Westen Chinas und besuchen die Altun Moschee.

Übernachtung im Gasthaus in Yarkand (1230 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h



## 19. Tag Oasenstadt Kashgar

Unser heutiges Ziel ist die ungefähr 3 Stunden entfernte Oasenstadt Kashgar. Diese Region wird vor allem von der muslimischen Volksgruppe der Uiguren besiedelt und unterscheidet sich kulturell und auch vom Baustil her sehr vom Rest von China. Nur die Zeitmessung ist dieselbe wie in Peking. In ganz China gilt die Pekinger Zeit und so wird es erst spät hell und entsprechend später dunkel am Abend. Kashgar war früher ein wichtiger Knotenpunkt an den Routen von Afghanistan, Pakistan, Kaschmir, Ladakh, Tibet und China. Wir haben heute Nachmittag Zeit, um diese spannende Stadt zu erkunden.

Übernachtung im Hotel in Kashgar (1280 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h

---

## 20. Tag Flug nach Peking

Heute fliegen wir von Kashgar nach Peking. Die übliche Flugroute geht über Urumchi. In Peking angekommen, fahren wir in unser Hotel.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir eventuell über eine andere Destination in China oder in einem anderen Land.**

Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 5 – 6 h (aufgeteilt auf zwei Teilflüge), Fahrzeit 1 h

---

## 21. Tag Spannendes Peking

Da Peking nicht gerade um die Ecke liegt und wir schon einmal da sind, verbringen wir dort einen Tag. Wir besuchen die spannendsten und eindrucklichsten Sehenswürdigkeiten der Stadt wie den Himmelstempel oder die «Verbotene Stadt». Die Zeit geht auf jeden Fall viel zu schnell vorbei und nach einem vollen und reichhaltigen Tag geniessen wir ein gemütliches Abendessen. Anschliessend fahren wir zum Flughafen, um für den Rückflug nach Zürich einzuchecken.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir eventuell erst am nächsten Tag von Peking Richtung Zürich ab. In diesem Fall werden wir noch einmal in Peking übernachten.**

**Falls unsere Flugverbindung gar nicht über Peking geht, dann werden wir diesen Tag an einem anderen Ort verbringen.**

(F,M,A)

Flugzeit 11 bis 13 Stunden, aufgeteilt in zwei Teilflüge, Fahrzeit 3 h

---

## 22. Tag Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck kommen wir in Zürich an.



## **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

Aussergewöhnliche Reise zum heiligen Berg Kailash und weiter durch selten besuchte Regionen bis nach Kashgar. Viele Höhepunkte am Weg durch die phantastische Berglandschaft nach Westtibet. Die langen Fahrten erfordern einiges an Sitzleder, aber die Strassen sind in der Regel gut.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 2 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.
  - Auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Überlandfahrten von 1-5 Stunden, Ausdauer für 9 Ganztagesetappen.
- 

### Unterkünfte

In grossen Städten wie Peking, Lhasa und Kashgar übernachten wir in guten und sehr guten Mittelklasse-Hotels. 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.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch 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). Für die Wanderungen kann teilweise gegen Bezahlung abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden.



## 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. Für die Übernachtungen in den einfachen Gasthäusern in Westtibet ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

---

### 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).

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche

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.

### Zu dieser Reise

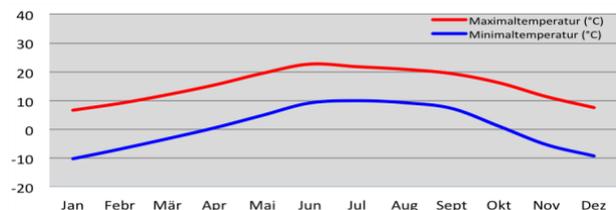
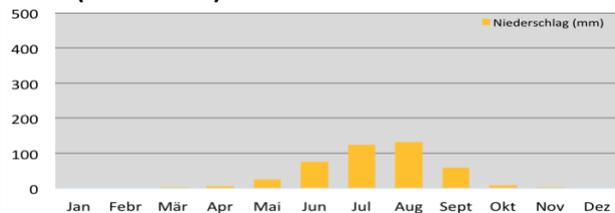
Für chinesische Touristen ist der Sommer die populärste Reisezeit, aber wettermässig nicht die stabilste. Die Temperatur ist vielfach warm oder sogar heiss. Der Grossteil der Niederschläge in Tibet fällt in den Sommermonaten. Die Regenmenge ist aber nicht allzu gross und vergleichbar mit einem durchschnittlichen Sommer in der Schweiz. Trotzdem können Überschwemmungen und Erdbeben Strassen- oder Wegabschnitte unpassierbar machen, dies vor allem in Westtibet. Die Bergsicht ist nicht so klar wie im Frühling oder Herbst und die Himalaya-Kette ist teils in Wolken gehüllt.

### Klimaverschiebungen

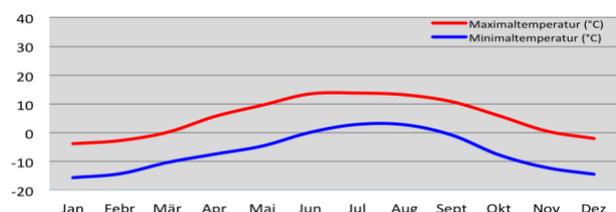
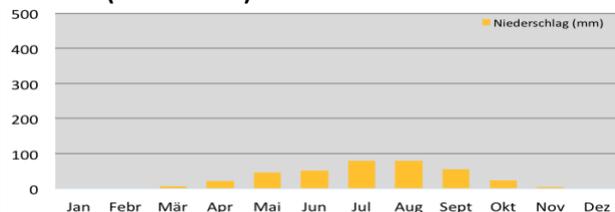
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Lhasa (3680 Meter)



#### Darchen (4560 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa einfach in Economy-Klasse (drei bis vier Teilflüge)
  - Flüge Kashgar-Zürich einfach in Economy-Klasse (drei bis vier Teilflüge)
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 20 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - Vollpension während der ganzen Reise
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - 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
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Visum für China (CHF 164) plus Einholung
  - Trinkgelder (CHF 120 – 180 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 visumfreie 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 Flüge Zürich-Lhasa und Kashgar-Zürich)	CHF	7490
plus Flüge Zürich-Lhasa und Kashgar-Zürich	ab CHF	1500
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>8990</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	1600
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	3300

### Flüge Zürich-Lhasa und Kashgar-Zürich

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

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer 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 wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. 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