

# HIMALAYA TOURS



## Panoramatour zu den 8000ern

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Trekking über hohe Pässe und optionale Besteigung des 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung

**22. September – 13. Oktober 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Spektakuläres Trekking über hohe Pässe und auf einsamen Wegen**
- **Optionale Besteigung des 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung**
- **Mount Everest zum Greifen nah vom Rongbuk-Kloster aus**
- **Alte Klöster in Lhasa, Gyantse, Shigatse und Sakya**
- **Einmaliges Panorama auf die 7000er und 8000er des Himalayas**

In Lhasa besichtigen wir die schönsten Tempel und Klöster. Anschliessend fahren wir über hohe Pässe und vorbei am wunderschönen See Yamdrok Tso in Richtung der hohen Berge. Vom 5200 Meter hohen Pang La her haben wir zum ersten Mal einen phantastischen Panoramablick auf die 8000er Mount Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Sishapangma, welche Tibet von Nepal abgrenzen. Das Kloster Rongbuk gilt als höchstgelegenes Kloster der Welt und wir geniessen einen schönen Blick auf die Nordseite des Mount Everest.

Gut akklimatisiert starten wir anschliessend unser Trekking. Zusammen mit unserer Mannschaft laufen wir auf einer kaum begangenen Route zum einsamen Gletschersee Nangma Tso. Der 5850 Meter hohe Pass Dince La ist einer der höchsten Trekkingpässe im ganzen Himalaya. Wer Lust hat, kann zusätzlich den technisch einfachen Gipfel des Lapchi Tsokchung (6100 Meter) besteigen.

**Überlandreise nach Nepal: Von der Route her scheint eine Ausreise Überland nach Nepal verlockend. Wir vermeiden dies aber bewusst, da die Strasse von der tibetischen Grenze nach Kathmandu in einem sehr schlechten Zustand und auch immer wieder Mal blockiert ist. Zudem kann der Grenzübergang nach Nepal jederzeit ohne Vorankündigung geschlossen werden.**



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	10
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

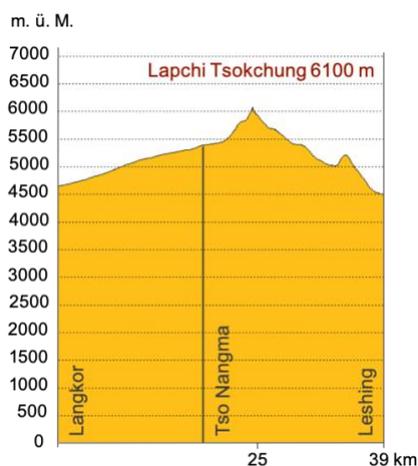


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



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	39 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Aufstieg	1750 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	keine
Total Höhenmeter Abstieg	1950 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 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 – Frühstück und Mittagessen gibt es in der Regel im Flugzeug, das Abendessen ist im Hotel. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)  
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 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 hierher 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.

Hinweis: 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. So ist möglich, dass wir diesen vielleicht auch erst am Nachmittag besuchen.



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

---

#### **4. Tag Wichtigstes Heiligtum und Altstadt von Lhasa**

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 unbekannte Ecken und trinken einen Tee in einem lokalen «tea house», wo sich Einheimische treffen. Im Dropenling sind einige Handwerksstätten, wo altes traditionelles Handwerk gelehrt und ausgeübt wird. Vielleicht haben wir Glück und können dem einen oder anderen Handwerker über die Schulter schauen. Oftmals sind diese aber auch auswärts in den Klöstern engagiert, um dort Restaurierungen oder ähnliches zu machen. 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 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 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. Falls wir Lust haben, dann wandern wir von der Passhöhe hinunter Richtung See für 1 bis 2 Stunden.  
Unsere Weiterfahrt führt uns dem See entlang und anschliessend über den 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 – 2 h



## 7. Tag Einmaliger Kumbum Chörten

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 gilt als «Kornkammer» von Tibet. Unsere Fahrt bringt uns 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

---

## 8. Tag Himalaya-Panorama auf einer lange «verbotenen» Route

Am Vormittag haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen. Unsere heutige Etappe führt uns anschliessend über eine lange «verbotene» Route. Thomas Zwahlen von Himalaya Tours war im Herbst 2023 für viele Wochen in Tibet und hat die Bewilligung erhalten, diese bislang kaum befahrene Route zu befahren. Wir fahren südlich Richtung Himalaya Hauptkamm. Von einem kleinen Pass her geniessen wir bei guter Sicht einen sehr schönen Ausblick auf den 8000er Makalu. Unser Weiterweg führt uns Richtung Westen nach Shekar.

Übernachtung im Hotel in Shekar (4350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 9. Tag Zum Mount Everest

Heute lohnt es sich, früh aufzustehen, um bei Tagesbeginn auf den 5200 Meter hohen Pang La zu fahren. Von hier haben wir bei klarer Sicht einen phantastischen Blick auf den Mount Everest sowie auf die 8000er Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shishapangma wie auch die vielen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfel an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Anschliessend fahren wir nach Rongbuk, wo wir in einem sehr einfachen Gasthaus oder in einem fixen Zeltcamp übernachten werden. Die wenigen Unterkünfte hier sind sehr einfach und Komfort dürfen wir keinen erwarten. Wir haben die Gelegenheit, das kleine Kloster zu besuchen. Dieses liegt auf einer Höhe von 4980 Metern und gilt als eines der höchstgelegenen Klöster der Welt. Am Nachmittag machen wir eine Wanderung in der Umgebung und geniessen die wunderschöne Aussicht.

Hinweis: Die Fahrt nach Rongbuk darf aus Umweltschutzgründen teils nicht mehr mit dem eigenen Fahrzeug zurückgelegt werden, sondern oftmals mit einem Shuttle-Bus der Regierung. Eine Übernachtung in Rongbuk ist nicht immer möglich, alternativ würden wir in so einem Fall in Old Tingri übernachten.

Übernachtung im Gasthaus oder im fixen Zeltcamp in Rongbuk (4980 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2– 3 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 10. Tag Panoramawanderung mit Blick auf den Mount Everest

An diesem Tag geniessen wir eine hoffentlich schöne Morgenstimmung über dem Everest-Massiv. Das eigentliche Basislager, von wo im Frühling viele Expeditionen zur Everest-Besteigung starten, ist rund 4 km von hier entfernt und für Touristen leider nicht mehr zugänglich. Wir werden jedoch zu einer anderen Wanderung aufbrechen und die Umgebung von Rongbuk zu Fuss erkunden. Unterwegs können wir immer wieder den höchsten Berg der Welt bestaunen. Für eine gute Akklimatisation übernachten wir nach Möglichkeit noch einmal in Rongbuk.

Übernachtung im Gasthaus oder im fixen Zeltcamp in Rongbuk (4980 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 h



## 11. Tag **Zum Ausgangspunkt des Trekkings**

Nachdem wir genügend Zeit hatten, um uns am Mount Everest satt zu sehen, geht unsere Reise nach Old Tingri und von dort weiter nach Langkor, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Wir haben die Gelegenheit, einen der heiligsten buddhistischen Orte in dieser Region zu besuchen. Dies ist das Kloster in Langkor. Der Ursprung des Klosters reicht bis ins 11. Jahrhundert zurück.

Wir übernachten hier zum ersten Mal im Zelt und treffen auf den Rest der Trekkingcrew, welche uns während den nächsten Tagen begleiten wird.

Übernachtung im Zelt in Langkor (4700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 12. Tag **Trekkingstart**

Unser Trekking geht los. Wir schnüren die Wanderschuhe, das Gepäck wird auf die Tragtiere (Yaks oder Pferde) geladen und in gemächlichem Tempo laufen wir los. Auf dem Weg zu unserem Camp haben wir schöne Ausblicke auf schneebedeckte Berggipfel.

Übernachtung im Zelt in Dosam (5000 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 ½ – 3 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 7 km

---

## 13. Tag **Hoch hinauf**

Immer höher steigen wir in eine phantastische und unwirklich scheinende Bergwelt. Unser heutiges Ziel ist die Region nahe dem Gletschersee Nangma Tso, welcher auf einer Höhe von 5300 Metern liegt. Hier übernachten wir an einem schönen Platz am Fluss in einiger Entfernung zum See.

Wer Lust hat, kann nach dem Nachmittagstee im Camp eine Wanderung zum ca. eine Stunde entfernten Gletschersee Nangma Tso machen.

Übernachtung im Zelt in der Nähe vom See Nangma Tso (5300 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 9 km,  
optionale Wanderung zum See und zurück 2 h

---

## 14. Tag **Auf den 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung**

Wir starten früh, um genügend Zeit für die spannende Etappe zu haben. Zuerst wandern wir auf der Moräne des Gletschersees, bis es bergauf zum Pass geht. Wir überqueren nicht nur den mit 5850 Metern unglaublich hohen Pass Dince La, sondern besteigen auch den Gipfel des Lapchi Tsokchung. Auf 6100 Metern Höhe fühlen wir uns dem Himmel nah und geniessen die phantastisch schöne Aussicht vom Gipfel. Die Besteigung des Lapchi Tsokchung gilt bei guten Verhältnissen als technisch einfach. Es ist aber auch möglich, die Gipfelbesteigung auszulassen. Im Lager stossen wir auf den heutigen ereignisreichen und spannenden Tag an. Diesen werden wir wohl noch lange in Erinnerung haben.

Übernachtung im Zelt in Camp (5500 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 11 km,  
optionale Gipfelbesteigung 2 h

---

## 15. Tag **Weiter abwärts**

Wir haben an diesem Tag eine kürzere Etappe vor uns, so dass wir das Frühstück in der einsamen Natur so richtig geniessen können. Wir steigen ab in ein Hochtal auf gut 5000 Metern Höhe. Nach den letzten hohen Lagerplätzen freuen wir uns auf eine Nacht in etwas tieferen Gefilden.

Wir verbringen den Nachmittag im Camp, haben Zeit um ein Buch zu lesen, dem Koch über die Schultern zu schauen oder einfach die vielen Eindrücke der letzten Tage nochmals Revue passieren zu lassen.

Übernachtung im Zelt in Nata (5050 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 5.5 km

---



## 16. Tag Über unseren letzten 5000er Pass

Heute erwartet uns ein letzter Pass. Vom Camp geht es bergauf zum 5250 Meter hohen Tgel La Laptse-Pass. Anschliessend steigen wir ab nach Leshing, dem Zielort unseres Trekkings. Dieser liegt auf einer Höhe von gut 4500 Metern.

Wir stossen mit unserer lokalen Crew an auf das erfolgreiche Gelingen unseres einmaligen Trekkings.

Hinweis: Sollte es auf dem Trekking zu einer Verzögerung kommen, werden wir die beiden letzten Trekkingtage zu einem langen Tag zusammenfassen.

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 17. Tag Nach Tingri und Shekar

Wir verabschieden uns von unserer lokalen Mannschaft und fahren via den kleinen Ort Old Tingri zurück nach Shekar, wo wir unser Zimmer in einem Gasthaus beziehen. Nach den vielen Tagen im Zelt und dem sehr einfachen Gasthaus in Rongbuk geniessen wir hier ein richtiges Bett und eine warme Dusche.

Übernachtung im Gasthaus in Shekar (4350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 18. Tag Zurück nach Shigatse

Den heutigen Tag können wir geruhsam angehen. Eine nicht allzu lange Fahrt bringt uns zurück nach Shigatse. Den Rest des Nachmittages haben wir zur freien Verfügung in Shigatse.

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

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 19. 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 und wer Lust hat, kann auch die traditionelle Kora umwandern. Am Ende der Kora erreichen wir das imposante Fort von Shigatse.

Wenn wir Lust haben, können wir eine Werkstatt besuchen, wo die berühmten Tibeterteppiche geknüpft werden. Hier wird praktisch alles in Handarbeit gemacht.

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

Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

---

## 20. Tag Mit dem Zug nach Lhasa

Die Tibetbahn von Peking über Xining nach Lhasa wurde in den letzten Jahren weitergebaut und reicht heute bereits bis nach Shigatse. Die Bahnstrecke soll in einigen Jahren bis nach Kathmandu, in die Hauptstadt von Nepal gebaut werden.

Je nach Möglichkeit fahren wir heute mit dem Zug nach Lhasa, andernfalls mit unserem Fahrzeug. Die Route wird auf alle Fälle eine andere sein als bei der Hinfahrt und bringt uns dem Yarlung Tsangpo-Fluss entlang.

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

Zugfahrt 2 ½ h



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

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Tag 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 – Morgenessen und evtl. Mittagessen ist in Tibet, das Abendessen gibt es in der Regel im Flugzeug. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)

Flugzeit 2 ½ 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

Trekking auf einsamen Wegen über hohe Pässe (bis 5850 Meter). Es ist möglich, optional den 6100 Meter hohen Lapchi Tsokchung zu besteigen. Reise mit einmaligen Panoramablicken auf die 7000er und 8000er des Himalayas. Schnell anmelden, wir rechnen mit einer ausgebuchten Gruppe.

---

### Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (T3 – T5), sehr gute Kondition, 4 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 8 Stunden plus optionale Gipfelbesteigung von 2 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Optionale Besteigung des Lapchi Tsokchung (6100 m). Technisch gesehen gilt die Besteigung als wenig schwierig, gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind wichtig. Pickel und Steigeisen werden nicht benötigt.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 3 Ganztagesetappen.
- 

### Unterkünfte

In Lhasa, Shigatse und Gyantse übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Hotels/Gasthäuser auf dem Land sind einfacher. WC und Dusche sind generell im Zimmer.

Die Unterkunft in Rongbuk ist ein sehr, sehr einfaches Gasthaus oder fixes Zeltcamp und bietet keinerlei Komfort, die Waschmöglichkeiten sind sehr eingeschränkt und die Toilette ist 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 Speisen zur Auswahl. In China und Tibet wird sehr viel Fleisch gegessen, die Auswahl an vegetarischen Speisen kann teils klein sein. Westliches Frühstück mit Brot, Müesli oder ähnlichem ist an etlichen Orten nicht erhältlich, das chinesische Frühstück besteht in der Regel aus Reis- oder Nudelsuppe oder aus gedämpften und teils mit Fleisch oder Gemüse gefüllten Teigtaschen.

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 Reisetilnehmer 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 Reisetilnehmern 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.

### Zu dieser Reise

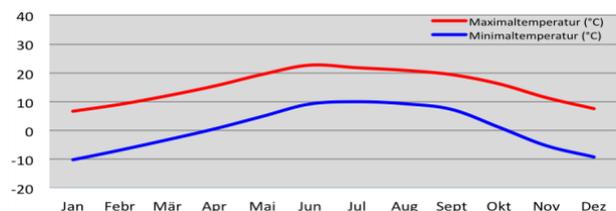
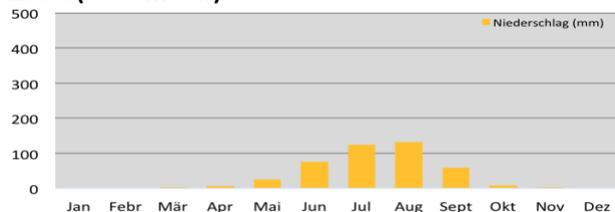
September/Oktober ist eine gute Reisezeit mit oftmals stabilem und klarem Wetter. Tagsüber ist es vielfach angenehm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In grossen Höhen könnte es schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Bei Schlechtwettereinbrüchen kann es kalt werden mit Temperaturen bis -10 Grad oder sogar kälter.

### Klimaverschiebungen

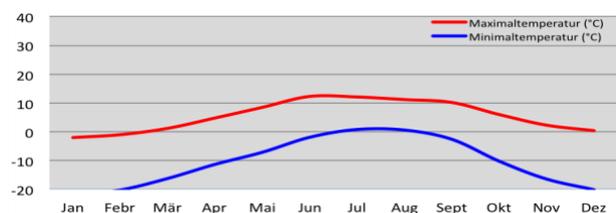
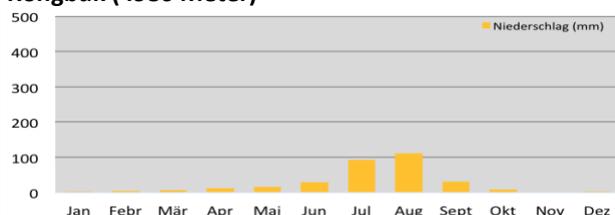
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Lhasa (3680 Meter)



#### Rongbuk (4980 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
  - 13 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 6 Übernachtungen im Doppelzelt
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen während der ganzen Reise
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappstühle und -tische, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprachige 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 150 – 200 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	6350
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>7850</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	400
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1100

### 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 730**

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 Nepal, 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