

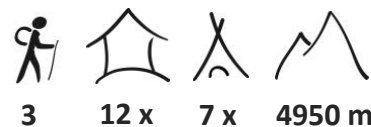
# HIMALAYA TOURS



## Heiliger Berg in Amdo

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

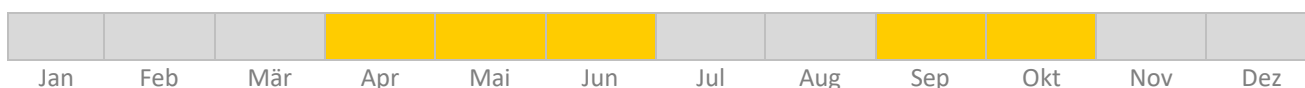
Trekking um den Amnye Machen und Nomadenleben



**28. September – 18. Oktober 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Trekking zum heiligen Berg Amnye Machen**
- **Einblick ins Leben der tibetischen Nomaden**
- **Auf dem Pferderücken oder zu Fuss durchs Land der Nomaden**
- **Gelber Fluss und blauer Kokonor-See**
- **Landschaftliche Vielfalt in Amdo**

Auf dieser Reise besuchen wir die schönsten Plätze in Amdo und erhalten einen schönen Überblick über die landschaftliche und kulturelle Vielfalt der Region. In Labrang staunen wir ob der lebendigen Klosterkultur und am Weissen Drachen-Fluss wandern wir durch eine fruchtbare Bergwelt. Bei befreundeten Nomadenfamilien erhalten wir einen schönen Einblick in deren Leben und auf dem Rücken von Reitpferden ziehen wir über das weite Hochplateau. In dieser Region wohnen viele Nomadenfamilien, welche mit ihren Yak- und Schafherden die Berghänge der Umgebung abweiden.

Gut akklimatisiert machen wir uns dann auf zum Amnye Machen. Für die Tibeter ist dies einer der heiligsten Berge. Er gilt als Wohnsitz der mächtigen Berggöttin Machen Pomra. Um das Massiv des Amnye Machen erheben sich 18 Gipfel zwischen 5000 und 6000 Metern Höhe. Wir wandern auf einem jahrhundertealten Pilgerweg vorbei an hohen Berggipfeln und Gletschern. Zum Abschluss der Reise besuchen wir den blauen See Kokonor. Dies ist der grösste See in Tibet. Der mongolische Name Kokonor bedeutet übersetzt soviel wie «blaues Meer».



## Inhalt

---

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

---

## Weitere Infos

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

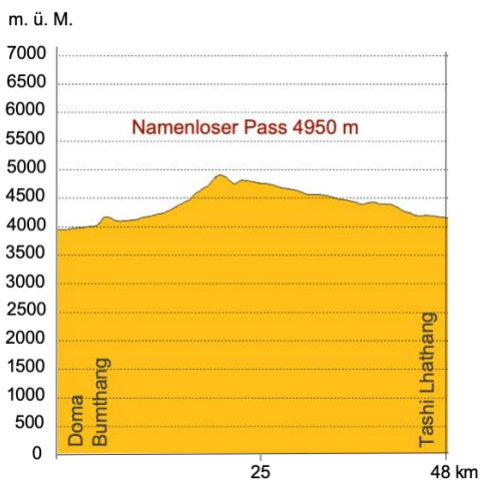


## Reiseroute und Höhenprofil

### 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	48 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	1500 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Abstieg	1200 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine
		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 ab nach Peking, der Hauptstadt Chinas.  
Flugzeit 11 h

---

### 2. Tag **Weiterflug nach Lanzhou**

Heute kommen wir in China an. Wir erledigen die Zollformalitäten und begeben uns zum Weiterflug nach Lanzhou. In Lanzhou werden wir von unserem lokalen Führer freundlich empfangen. Die Hauptstadt von Gansu liegt auf 1500 Metern Höhe. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung.  
Übernachtung im Hotel in Lanzhou (1530 Meter). (F,M,A)  
Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit ½ h

---

### 3. Tag **Spannendes Kloster Labrang**

Eine interessante Fahrt bringt uns nach Labrang, wo eines der wichtigsten Klöster in Osttibet steht. Am Nachmittag haben wir Zeit, um die Klosteranlage Labrang aus dem Jahr 1709 und einige der 30 grossen Tempelgebäude zu besuchen. In Labrang gibt es eine wichtige Buchdruckerei. Heute leben über 2000 Mönche in dieser Klosterstadt. Einige Mönche sprechen etwas Englisch und freuen sich, ihre Kenntnisse anzuwenden. Um das Hauptkloster führt ein Pilgerweg mit grossen Gebetstrommeln. Die grosse weitere Kora führt um die ganze Klosterstadt. Tibetische Pilger gehen die Kora mehrmals täglich und drehen Gebetsmühlen. Einige von ihnen legen die ganze Strecke sogar mit Niederwerfungen zurück. Zusammen mit den lokalen Pilgern laufen wir die Kora.  
Übernachtung im Hotel in Labrang (2930 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 4 h, Wanderung 1 – 2 h

---

### 4. Tag **Wolle der Yaks**

Wir reisen immer tiefer in die Berge. Hier wohnen Nomadenfamilien, welche mit ihren grossen Yakherden die umliegenden Berghänge abweiden. Das Yak ist bestens ans Leben im Gebirge angepasst und es ist die Lebensgrundlage für die hiesigen Nomaden. Es kann schwere Lasten tragen, gibt eine sehr fetthaltige Milch und die Haare sowie die Wolle der Yaks können vielfältig verarbeitet werden. Aus den festen Haaren werden grosse Nomadenzelte gewoben oder feste Seile gedreht. Weich und warm ist das feine Unterfell. Aus dieser wertvollen Wolle werden im kleinen Ort Ritoma schöne Schals gewoben und Kleider genäht. Wir besuchen das Projekt Norlha, welches führend ist in der Herstellung hochwertiger Produkte aus Yakwolle und vielen Nomaden aus der Umgebung einen guten Verdienst ermöglicht. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Langmusi. Dieser Ort liegt mitten in einer schönen Berglandschaft.  
Übernachtung im Hotel in Langmusi (3500 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 5 h



## 5. Tag **Wanderung in einer phantastischen Bergwelt**

Für viele Chinesen gilt Langmusi als einer der schönsten Orte in ganz China und so ist der Ort bei chinesischen Touristen beliebt. Im Westen ist Langmusi aber kaum bekannt und so trifft man hier kaum Ausländer an. Der Ort liegt in einem Hochtal und ist das ganze Jahr über bewohnt. Wir machen eine spannende Wanderung im Tal des «White Dragon River». So können wir nicht nur die schöne Natur geniessen, sondern uns auch für das bevorstehende Trekking einlaufen und uns an die Höhe akklimatisieren.

Am Abend erhalten wir die Gelegenheit, einen Umweltwissenschaftler zu treffen, welcher sich stark für die Erhaltung der biologischen Vielfalt der hiesigen Sumpfgebiete einsetzt. Von ihm werden wir viel Spannendes über die Veränderung der Weidegründe der Nomaden und über verschiedene Schutzprojekte erfahren.

Übernachtung im Hotel in Langmusi (3500 Meter). (F,M,A)

Wanderung 5 h

---

## 6. Tag **Zum Gelben Fluss**

Unsere Reise bringt uns nach Süden in eine Region, welche bisher kaum von westlichen Touristen bereist wurde. Mit ein bisschen Glück sehen wir unterwegs den seltenen Schwarzhalskranich oder hoch in der Luft einen Adler kreisen. Den Sonnenuntergang geniessen wir am Gelben Fluss, welcher sich hier durch die Bergwelt schlängelt. Dies ist nach dem Yangtse der zweitgrösste Fluss in China. In dieser wenig touristischen Region gibt es kaum Übernachtungsmöglichkeiten und so schlafen wir in den nachfolgenden Nächten in unserem eigenen Zeltcamp.

Übernachtung im Zelt (3420 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h

---

## 7. Tag **Bei den Nomaden**

Die gesamte Region wird von unzähligen Nomadenfamilien besiedelt. Diese weiden hier ihre grossen Yak- und Schafherden. In Osttibet finden sich nach wie vor sehr viele Nomaden. Wie in Zentraltibet sind auch hier Bestrebungen im Gang, diese Familien anzusiedeln, aber offenbar mit weniger Erfolg als dort. Das Nomadentum ist in den meisten Regionen des Himalayas am Aussterben und so ist es schön, dies in Amdo noch erleben zu können.

Unser lokaler Partner ist befreundet mit den hiesigen Nomaden, welche uns während den nächsten Tagen begleiten werden. Wer Lust hat, kann während den nächsten Tagen auf einem der kleinen Nomadenpferde reiten. Reitkenntnisse sind nicht nötig. Wer nicht reiten möchte, kann die nächsten Tage auch zu Fuss wandern. Heute Abend stellen wir unser Camp im Lager der Nomaden auf.

Übernachtung im Zelt im Nomadenlager (3470 Meter). (F,M,A)

Pferderitt oder Trekking 2 – 3 h

---

## 8. Tag **Nomadenleben**

Heute Morgen haben wir die einmalige Gelegenheit, einen schönen Einblick ins Leben der Nomaden von Amdo zu erhalten. Wir sind dabei, wenn die Nomaden ihre Yaks melken und aus der Milch Butter machen. Sicherlich haben wir auch die Gelegenheit, den berühmt-berüchtigten Buttermilchtee zu probieren. Dies ist ein salziges Getränk auf der Grundlage von Schwarztee, welcher mit Salz, Butter und je nachdem noch mit Milch gemischt wird. Anschliessend reiten oder wandern wir über die Sommerweiden und die umliegenden Hügelzüge zum Gelben Fluss, wo wir unser Zeltlager aufstellen.

Übernachtung im Zelt am Gelben Fluss (3450 Meter). (F,M,A)

Pferderitt oder Trekking 3 – 4 h





## 10.10. Nach Tangkor

Wir geniessen einen hoffentlich schönen Sonnenaufgang über dem Gelben Fluss. Nach einem gemütlichen Frühstück satteln wir zum letzten Mal unsere Pferde und reiten dem Fluss entlang (oder wandern, wer nicht reiten möchte). Vorbei an einem alten Hafen kommen wir zum kleinen Ort Tangkor. Hier verabschieden wir uns von unseren Nomadenbegleitern und beziehen unsere Zimmer in einem Gasthaus.

Übernachtung im Gasthaus in Tangkor (3990 Meter). (F,M,A)

Pferderitt oder Trekking 2 – 3 h

---

## 10. Tag Buddhismus und Bön

Durch eine grüne Hügellandschaft fahren wir nach Ngawa. Diese Stadt ist ein wichtiger Marktplatz für die Nomaden und Bauern in der Umgebung. Hier gibt es mehrere Klöster. Das grösste ist das Kloster von Kirth, welches etwa 2000 Mönche beherbergt. Während viele Klöster einer der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus folgen, ist in Osttibet die Bön-Religion noch sehr lebendig. Diese animistisch geprägte Religion wurde vor der Verbreitung des Buddhismus in vielen Himalaya-Regionen gelebt. Wir haben die Gelegenheit, am Nachmittag ein Bön-Kloster zu besuchen. Am heutigen Tag werden wir viel Spannendes über die verschiedenen Religionen in Osttibet erfahren.

Übernachtung im Hotel Ngawa (3990 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 11. Tag Ins gebirgige Amdo

Die meisten Klöster im Himalaya sind Männerklöster. Heute können wir eines der wenigen Frauenklöster besuchen. In diesem nicht allzu grossen Kloster wohnen um die 200 Nonnen. Anschliessend fahren wir Richtung Nordwesten. Nach den Tagen auf dem weiten Hochplateau wird die Gegend nun immer steiler und gebirgiger. Unser Ziel ist die Ortschaft Tawu, die nicht mehr weit vom Gebirge des Amnye Machen entfernt ist.

Übernachtung im Hotel in Tawu (3700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 h

---

## 12. Tag Ins Land der Gologs

Wir fahren auf einer neu gebauten Strasse bis Dolma Bumthang. Hier sind wir in der Heimat der Golog-Nomaden. Viele Geschichten erzählt man sich über diese wilden Nomaden. Ihre berühmt-berüchtigten, räuberischen Aktivitäten erscheinen beinahe in jedem Forscherbericht. Bis 1950 waren die Golog die eigentlichen Herren Amdos. Früher vertrieben die Gologs nicht nur westliche Forscher, sondern raubten auch Karawanen aus, selbst Pilger und Yogis waren vor ihnen nicht sicher. Die einst über 50'000 Familien fühlten sich weder Tibet (Lhasa) noch China, weder dem Dalai Lama noch dem Kaiser in Peking untertan. Die Wildheit der Golog findet ihren Ursprung in der Gottheit des Amnye Machen, der Berggöttin Machen Pomra, die berühmt ist für ihre kriegerische und rebellische Gesinnung. Angst müssen wir heute keine mehr haben vor den Gologs, aber die Begegnungen mit diesen Nomaden sind nach wie vor sehr eindrücklich und spannend. In Dolma Bumthang treffen wir auf unsere Trekkingmannschaft. Während einer ersten, leichten Etappe laufen wir entlang des Tales. Wir kommen vorbei an schönen Wiesen und kleinen Häusern, welche zu gewissen Jahreszeiten von den hiesigen Nomaden bewohnt werden.

**Hinweis: Seit Kurzem führt auf der Südseite eine Jeepstrasse dem Amnye Machen entlang. Thomas Zwahlen erkundete im Sommer 2017 eine sehr lohnende «Hochroute», welcher wir in den nächsten Tagen folgen werden. Diese ist fern der Strasse und lohnt sich sehr. Vor uns sind kaum Westler diesen Weg gegangen.**

Übernachtung im Zelt in Khol Nyin Kha Mdo (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 13.5 km



## 13. Tag In grosse Höhen

Heute steigen wir in Höhen auf, bei welchen die Berggipfel der Alpen so langsam aber sicher aufhören. Immer weiter führt uns unser Weg Richtung des höchsten Passes. Dieser hat eine Höhe von 4950 Metern. Buddhistische Pilger rufen beim Überqueren eines Passes häufig «Khi Khi So So Lha Gyalo». Dies bedeutet soviel wie «Die Götter werden siegen».

Vom Pass aus haben wir eine schöne Aussicht auf die Gipfel des Massivs des Amnye Machen. Der höchste Gipfel hat eine Höhe von 6282 Metern. In dieser Region gibt es speziell in den Sommermonaten viele Bergblumen und auch der seltene, blaue Mohn wächst hier oben in Höhen von gegen 5000 Metern. Vom Pass wandern wir entlang der sanft geneigten Berghänge bis zu unserem Lagerplatz.

Übernachtung im Zelt am Fuss des Amnye Machen (4700 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 12.5 km

---

## 14. Tag Einsame Route

Wir wandern auf einer wenig begangenen Route dem mächtigen Bergmassiv entlang. Unser Weg hat keine grossen Auf- oder Abstiege. Im Talgrund sehen wir Nomadenzelte und vielleicht treffen wir auf Hirten mit ihren Herden, welche die Berghänge abweiden. Wir haben auch eine gute Chance, Wildtiere zu sehen wie Gazellen, Wildesel oder Adler. Unterwegs haben wir einige kleinere Bergbäche zu überqueren. Unser nächster Lagerplatz liegt am Fuss von beeindruckenden Gipfeln und bei schönem Wetter geniessen wir von hier ein einmalig schönes Bergpanorama.

Übernachtung im Zelt am Fuss des Amnye Machen (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 10 km

---

## 15. Tag Letzter Trekkingtag

Immer weiter laufen wir in nördlicher Richtung. Unterwegs passieren wir einen für die buddhistischen Pilger heiligen Ort. Schon von weitem sehen wir die Gebetsfahnen im Wind flattern, welche hier zu Hunderten und Tausenden hängen. Auch finden sich hier kunstvoll gemeisselte Gebetssteine. Später treffen wir auf einen grossen Erdrutsch, welcher vor etlichen Jahren von den Gipfeln des Massivs bis hinunter ins Tal gerutscht ist. Einheimische sollen auf diesem Erdrutsch wertvolle Steine und Mineralien gefunden haben. Immer abwärts führt uns der Weg nach Tashi Lhastang, dem Endpunkt unseres Trekkings.

Heute Abend verabschieden wir uns von unserer lokalen Mannschaft, welche uns während den letzten Tagen treue Begleiter waren. Der Abschied fällt nicht so leicht, sind wir doch zu einem guten Team zusammengewachsen und haben gegenseitigen Respekt und Vertrauen gewonnen.

Übernachtung im Zelt in Tashi Lhastang (4200 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 12 km

---

## 16. Tag Schönster Aussichtspunkt am Amnye Machen

Mit unserem Fahrzeug geht es heute weiter Richtung Norden. Wir machen aber zuvor noch einen Abstecher zum Drudul Pass. Dieser gilt als schönster Aussichtspunkt auf die Gipfel des Amnye Machen. Oben flattern Tausende und Millionen von Gebetsfahnen im Wind. Dies ist die grösste Ansammlung von Gebetsfahnen, welcher wir bis jetzt im Himalaya und den angrenzenden Regionen begegnet sind. Zusammen mit den schneebedeckten 6000ern und dem eindrücklichen Gletscher, welcher hier bis zum Talgrund reicht, ist dies ein sehr beeindruckender Ort. Diesen phantastischen Anblick werden wir noch lange in unserer Erinnerung bewahren.

Anschliessend fahren wir auf der neu erbauten Autobahn über das weite Hochplateau bis nach Tsigorthang, wo wir in einem Hotel übernachten werden.

Übernachtung im Hotel in Tsigorthang (3620 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h



## 17. Tag Zum Kokonor-See

Unsere heutige Fahrt bringt uns nach Norden zum grossen See Kokonor. Dies ist der grösste See in ganz China. Kokonor heisst übersetzt «Blaues Meer» und so kommt uns dieser riesige See auch vor. Nach den einsamen Tagen sind wir spätestens hier zurück in der Zivilisation. Der Kokonor-See wurde vor einigen Jahren von den chinesischen Touristen als Ausflugsziel entdeckt. Was den einheimischen Touristen hier alles geboten wird, grenzt fast ein bisschen an «Disneyland» und wir müssen schmunzeln über die etlichen möglichen und auch unmöglichen Aktivitäten. Nach Möglichkeit übernachteten wir in der Nähe des Sees in einem fixen Zeltcamp oder in einem Hotel.

Übernachtung im fixen Zeltcamp oder im Hotel am Kokonor-See (3200 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 18. Tag In die Grosstadt

Über den berühmten Sonne-Mond-Pass fahren wir nach Xining. Über zwei Millionen Bewohner hat die Stadt. Früher war Xining ein Knotenpunkt der nördlichen Seidenstrasse. Somit treffen wir hier auf eine Völkervielfalt von Tibetern, Hui, Monguor und Han. Diese Vielfalt beeinflusst heute noch die lokalen Traditionen und die Menükarten in den Restaurants. Wir geniessen den Luxus eines Hotels und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel in Xining (2280 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h

---

## 19. Tag Rückflug nach Peking

Am Vormittag besuchen wir das Kloster Kumbum. Dieses ist das Hauptkloster in der Region und gehört zu den sechs wichtigsten Gelbmützenklöstern in Tibet. Tsongkhapa, der Gründer des Gelbmützenordens, soll hier im Jahr 1357 geboren worden sein. Wir nehmen uns Zeit für die Besichtigung. Am Abend fliegen wir von Xining nach Peking, wo wir in einem Hotel übernachten werden.

Hinweis: Es ist möglich, dass wir wegen besseren Flugverbindungen, Verfügbarkeit etc. über eine andere Destination als Peking reisen (z.B. Chengdu etc.). In diesem Fall würden wir den folgenden Tag in dieser Destination verbringen.

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

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 ½ h

---

## 20. Tag Spannendes Peking

Heute Morgen besichtigen wir den Himmelstempel. Dies ist morgens ein beliebter Platz für die Chinesen, um gemeinsam Tai Chi auszuüben. Es ist schön zu sehen, wie hunderte Leute in völliger Stille die harmonischen Bewegungen ausführen. Wir können natürlich auch selbst mitmachen.

Wir haben auch Zeit, eine der Hauptsehenswürdigkeiten von Peking zu besuchen. Dies ist die «Verbotene Stadt», wo einst die chinesischen Kaiser residiert haben. Je nach Zeit besuchen wir noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit in Peking. Die Zeit geht auf jeden Fall viel zu schnell vorbei und wir geniessen unseren letzten Tag.

Hinweis: Falls wir in der Nacht zurückfliegen, dann haben wir in einem Hotel in Peking noch eine Duschgelegenheit und die Möglichkeit, die Kleider zu wechseln. Falls wir erst am nächsten Morgen zurückfliegen, dann werden wir in Peking übernachten.

Wash'n change Room im Hotel in Peking (50 Meter). Fahrzeit 1 Std. (F)





## **21. Tag Zurück in die Schweiz**

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

Flugzeit 10 bis 12 Stunden, je nach Flugverbindung eventuell mit Umsteigen

---

### **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

Grosse Vielfalt von Amdo, Aufenthalt bei befreundeten Nomadenfamilien, auf dem Rücken eines Pferdes über das weite Hochplateau, auf jahrhundertealten Pilgerwegen zum Amnye Machen, phantastische Aussichtspunkte - kurzgefasst, diese Tour ist ein absolutes Highlight!

---

### Anforderungen

- Mittleres Trekking (SAC T2), gute Kondition, 4 Tagesetappen von 5 – 6 Stunden.
  - Pferderitt über Hochplateau (Reitkenntnisse sind nicht notwendig), 3 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden. Das Reiten ist optional, die Etappen können auch zu Fuss gewandert werden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 2 Ganztagesetappen.
- 

### Unterkünfte

In grösseren Städten wie Lanzhou, Xining und Peking übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. Die Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

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

---

### Essen und Getränke

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



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

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

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere 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. Ab Mai erlebt man den schönen Bergfrühling auf den Hochplateaus. Die Temperaturen sind vielfach warm im Flachland, können aber in der Höhe noch kühl sein.

#### 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. Die Bergsicht kann eingeschränkt sein. Für die einheimischen Touristen ist der Sommer die beliebteste Reisezeit, nicht zuletzt wegen der üppigen Vegetation.

#### Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit in Ostt Tibet. 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 Ostt Tibet kann es in höheren Lagen kalt oder sehr kalt werden und anders als in Zentralt Tibet fallen hier grössere Schneemengen. Die Fernsicht auf die Berggipfel ist vielfach sehr klar.

### Zu dieser Reise

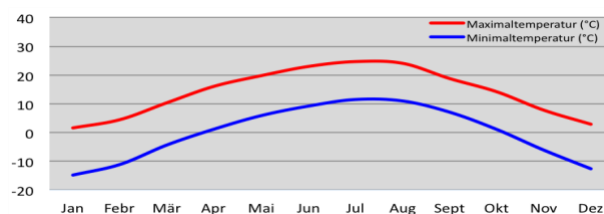
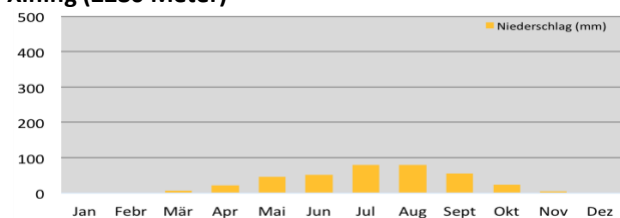
Oktober ist eine gute Trekkingzeit mit oftmals klarer Bergsicht. Die Temperaturen sind vielfach angenehm während des Tages, in der Höhe oder bei Wetterumstürzen kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen bis -10 Grad. Schneefall ist zu jeder Jahreszeit möglich.

### Klimaverschiebungen

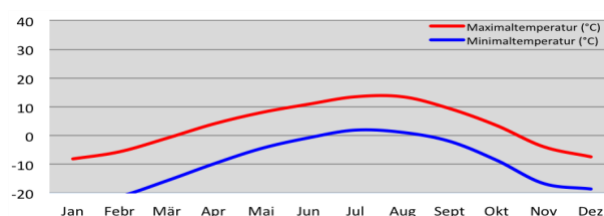
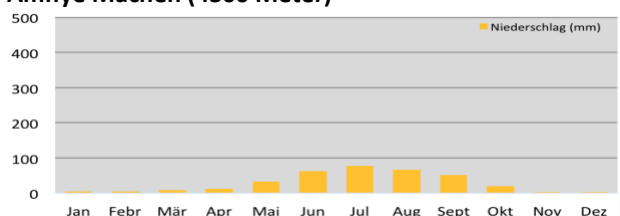
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Xining (2280 Meter)



#### Amnye Machen (4300 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lanzhou einfach (zwei bis drei Teilflüge) in Economy-Klasse
  - Flüge Xining-Zürich einfach (zwei bis drei Teilflüge) in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 11 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 1 Übernachtung im fixen Zeltcamp am Kokonor-See
  - 7 Übernachtungen im Doppelzelt
  - Vollpension während der ganzen Reise
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke mit 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 Osttibet
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Osttibet
  - 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 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 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

4 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Peking-Xining retour)	CHF	5550
plus Flug Zürich-Peking-Xining retour	ab CHF	1300
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>6850</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 4 bis 5 Teilnehmern	CHF	1000
------------------------------------	-----	------

### Flug Zürich-Peking-Xining 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 1000 (je nach Flugdauer, Umsteigedestinationen, etc.), die Flugpreise können aber je nach Saison auch höher sein und im Bereich von CHF 1000 – 2000 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
--	-----	-----

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

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

---

### Anschlussprogramme

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

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

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours