

HIMALAYA TOURS

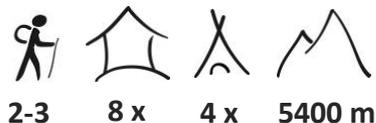


Herbst in Tibet

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Abwechslungsreiche Reise mit kurzem Trekking

29. September – 13. Oktober 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Kurzes Trekking auf wenig begangener Route
- Heiliger Berg Nyenchen Tanglha (7162 Meter)
- Aufenthalt am schönen See Nam Tso
- Kloster Tsurphu, Sitz des Karmapa
- Spannende Rundreise

Diese Reise ist für alle, welche nicht allzu viel Zeit haben, aber trotzdem eine möglichst grosse Vielfalt in Tibet sehen möchten. Unsere Reise startet in Lhasa, wo wir neben den Highlights wie Potala-Palast und Jokhang-Tempel auch wenig bekannte und wenig touristische Orte besuchen. Gut akklimatisiert reisen wir ins Kloster Tsurphu, das in einem einsamen Seitental liegt. Dies ist der traditionelle Sitz des Karmapa, dem Oberhaupt der buddhistischen Richtung der Karma-Kargyü.

Auf einer wenig begangenen Route wandern wir durch einsame Täler, vorbei an Hirtencamps und über hohe Pässe. Technisch ist dies ein sehr einfaches Trekking und gut geeignet für Trekking-Neulinge. Nach drei Tagen erreichen wir das Nomadendorf Gyekar. Von hier weg fahren wir zum stahlblauen See Nam Tso, dem grössten Salzsee in Zentraltibet. Auf einer einsamen Route führt uns unser Weg nach Reting. In diesem wenig besuchten Tal steht ein grosser Wacholder-Wald. Auf einer schönen Wanderung besuchen wir die Nonnen im Nonnenkloster Samtenling, bevor wir nach Lhasa zurückkehren. Diese Rundreise bietet eine grosse Abwechslung.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	10
Klima und Wetter	11
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	12
Gruppengrösse und Kosten	13

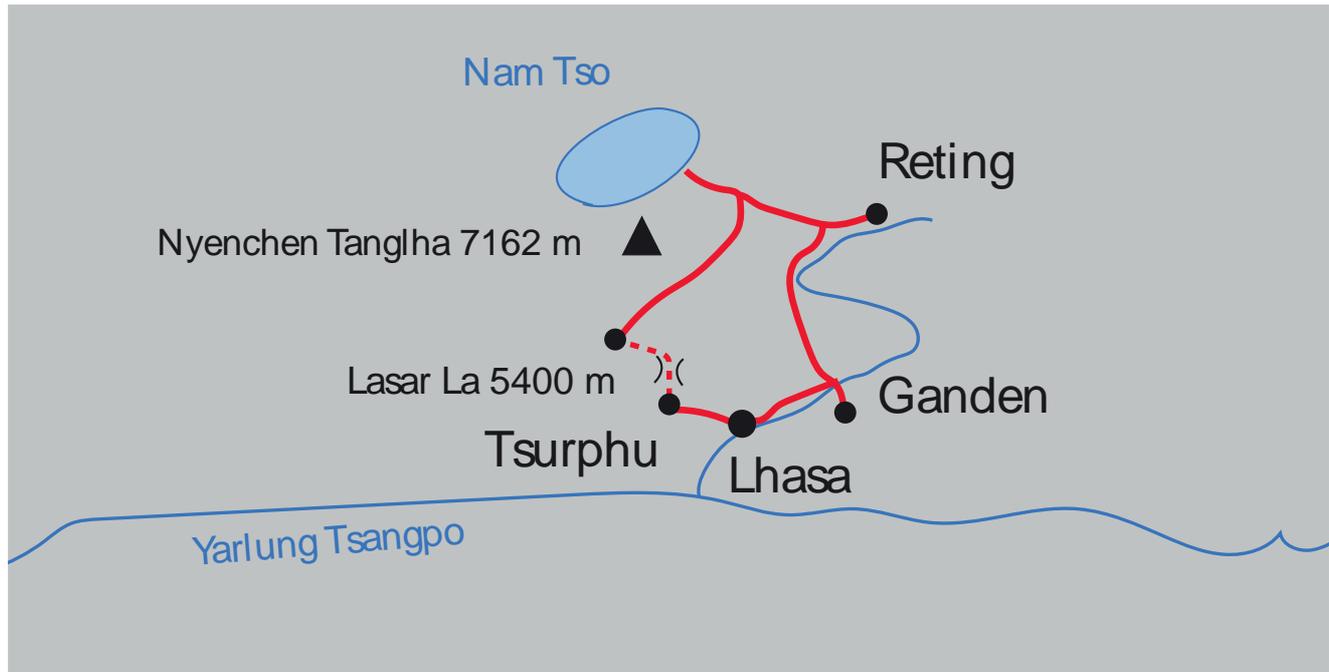
Weitere Infos

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

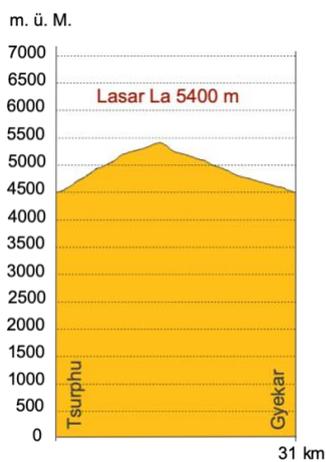


Reiseroute und Höhenprofil

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	31 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	900 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Abstieg	950 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 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 Tibet

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 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 Norbulingka. Dieser war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet.

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



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

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

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

Fahrzeit 1 h, Bummel durch die Stadt 1 h

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

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung 3 – 4 h

6. Tag Ehemals grösstes Kloster von Tibet

In früherer Zeit gab es in Tibet drei wichtige Klosteruniversitäten, welche in der Blütezeit eigene kleine «Klosterstädte» waren. Dies sind Drepung, Sera und Ganden. Das Kloster Drepung war einst das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt mit über 8000 Mönchen. Nach dem Besuch dieses Klosters wandern wir ins unterhalb gelegene Nechung-Kloster. Hier war früher das Staatsorakel zuhause, welches bei allen wichtigen Entscheidungen um Rat gefragt wurde.

Am Nachmittag fahren wir in ein einsam gelegenes Seitental nach Tsurphu. Für eine gute Akklimatisation werden wir hier zweimal übernachten. Dies bereits in unserem eigenen Zeltlager.

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

Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 h



7. Tag **Akklimatisationstag in Tsurphu**

Wir bleiben einen ganzen Tag an diesem schönen Platz. Hier steht das Hauptkloster des Karmapa, Oberhaupt der buddhistischen Richtung der Karma-Kargyüpa. Bekannt wurde das Kloster durch den Film «Living Buddha», in welchem ein Ausschnitt aus dem Alltag des jungen Karmapa gezeigt wird. Von der Bevölkerung wird der Karmapa als lebender Buddha verehrt. Seit 1999 lebt dieser in Indien.

Für eine gute Akklimatisation machen wir heute eine Wanderung in der Umgebung.

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

Wanderung 1 – 2 h

8. Tag **Trekkingstart**

Wir starten unser Trekking. Das gesamte Gepäck wird auf die Yaks (eventuell auch Pferde) aufgeladen und mit gemächlichem Schritt wandern wir das Tal aufwärts. Unterwegs treffen wir vielleicht auf Hirten mit ihren Herden, welche diese Gegend beweiden.

In diesem Tal gibt es den berühmten «Blauen Mohn». Diese Blume wächst nur im Himalaya und ist auch dort sehr selten. Hier findet man diese Blume vor allem in den Sommermonaten in grosser Zahl. Vielleicht haben wir Glück und sehen trotzdem noch ein Exemplar.

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

Trekking 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6.5 km

9. Tag **Über einen hohen Pass ins Tal der Blauschafe**

Heute überqueren wir einen hohen Pass. Dies ist der 5400 Meter hohe Lamar La. Wir wandern gemächlich auf einem ansteigenden Weg durch weite Hochtäler. Dies ist eine sehr einsame Gegend, welche nur ab und zu von Hirten mit ihren Herden auf der Suche nach Gras durchstreift wird. Wir haben aber eine gute Chance, wilde Blauschafe zu sehen. Diese leben an den einsamen Berghängen und mit etwas Glück sehen wir vielleicht eine grössere Herde.

Übernachtung im Zelt in Bartso (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 15 km

10. Tag **Blauer See Nam Tso**

Unsere letzte Etappe bringt uns talabwärts nach Gyekar, wo wir unser kurzes Trekking beenden. Von hier fahren wir weiter Richtung Nam Tso. Über einen über 5000 Meter hohen Strassenpass fahren wir zum Nam Tso. Diese Strecke wird in der Regel mit einem Shuttle-Bus zurückgelegt, aus Umweltschutzgründen darf man nicht mehr mit dem eigenen Auto zum See fahren. Der Nam Tso ist einer der grösste Salzsee in Zentral Tibet mit einer Fläche von über 1900 km². Für die Tibeter ist dies einer der heiligsten Seen in Tibet. Dies sehen wir an den vielen Klöstern, Meditationshöhlen und heiligen Orten auf der Halbinsel von Tashi Do. Wir besuchen diesen ehemals einsamen, aber heute sehr touristischen Ort. Um die Halbinsel herum kann man mit einem Bus fahren oder auch ein Stück zu Fuss gehen, wie dies früher die Pilger gemacht haben. Von den Hügelspitzen oben geniesst man einen unvergleichlich schönen Ausblick über den weiten, blauen See.

Hinweis: Seit 2019 darf nicht mehr direkt am Nam Tso übernachtet werden, weshalb wir am Abend weiter nach Damshung, fahren.

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

Fahrzeit 2 – 3 h, Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 9.5 km



11. Tag Spannende Fahrt

Heute fahren wir auf einer wenig befahrenen Strasse ins entlegene Kloster Reting. Nach den Tagen auf dem kargen Hochplateau geniessen wir das Grün der Wälder. In Reting steht einer der grössten verbliebenen Wacholderbaumwälder Tibets. Reting ist nicht auf der touristischen Landkarte und wird nur selten besucht. Die wenigen Gasthäuser hier sind darum sehr einfach.

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

Fahrzeit 4 – 5 h

12. Tag Gemütlicher Tag in Reting

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

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

Wanderung 2 – 3 h

13. Tag Phantastisches Ganden

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

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

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung 1 h

14. Tag Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise

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

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

(F,M,A – 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

15. 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

Einfaches dreitägiges Trekking über hohe Pässe und durch einsame Täler. Diese Tour ist ideal für Trekking-Neulinge und alle, welche in kurzer Zeit eine möglichst grosse Vielfalt in Tibet erleben möchten.

Anforderungen

- Einfaches bis mittleres Trekking (SAC T1 – T2), gute Kondition, 2 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden, 1 Tagesetappe von 5 – 6 Stunden.
 - Vor und nach dem Trekking Rundreise mit Tageswanderungen von 1 – 4 Stunden. Diese Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden.
-

Unterkünfte

In Lhasa übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Hotels/Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten wenig Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, im Gasthaus in Reting hat es eventuell nur eine Gemeinschaftstoilette.

Zeltübernachtung während des Trekkings

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

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

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

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

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

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

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

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



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(April – Mitte Juni)

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

Sommer

(Mitte Juni – August)

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

Herbst

(September – Oktober)

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

Winter

(November – März)

In Zentral- und Westtibet gibt es meist nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm.

Zu dieser Reise

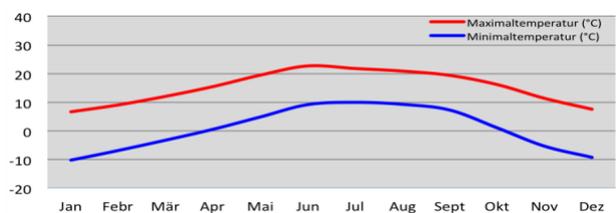
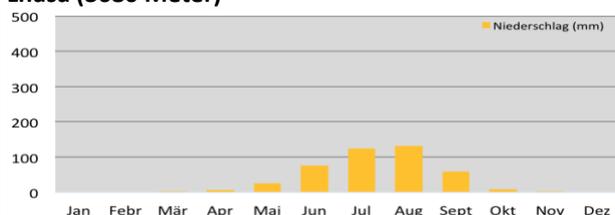
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit oftmals stabilem und klarem Wetter. Tagsüber ist es vielfach angenehm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In grossen Höhen könnte es schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Bei Schlechtwettereinbrüchen kann es kalt werden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

Klimaverschiebungen

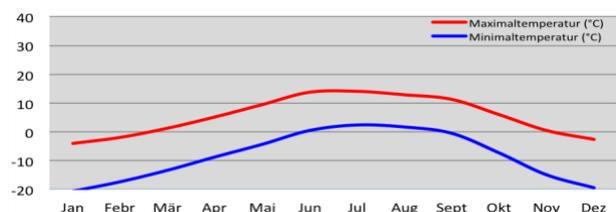
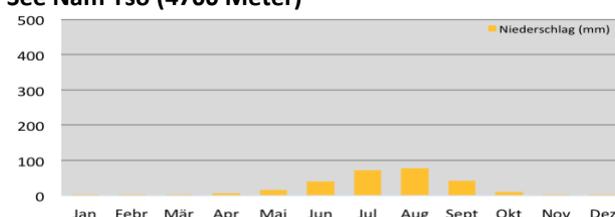
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Lhasa (3680 Meter)



See Nam Tso (4700 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 8 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
 - 4 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
 - 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
 - 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 plus Einholung (Gratis, bis 15 Tage Aufenthalt visafreie Einreise, siehe Hinweis)
 - Trinkgelder (CHF 100 – 150 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
 - Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern
-

Hinweis zum Chinavisum

Bis anhin war für die Einreise nach China ein Visum nötig, welches durch ein kompliziertes Verfahren beantragt werden konnte. Nun haben die chinesischen Behörden beschlossen vom 14. März bis 30. November 2024 die Visumspflicht für Schweizer teilweise aufzuheben. Neu können sich Schweizer für touristische Zwecke für maximal 15 Tage ohne Visum in China aufhalten. **Für diese Reise wird also aktuell kein Visum für die Einreise nach China benötigt.**

Hinweis: Änderungen bezüglich der Visa-Regelungen sind vorbehalten.



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

3 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-China-Lhasa retour)	CHF	4190
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	5690

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	500
------------------------------------	-----	-----

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	620
--	-----	-----

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