

ASIEN: CHINA

## EINZIGARTIGES YÜNNAN

- > die Höhepunkte Yünnans
- > tibetische Minderheiten am Fuße des östlichen Himalaya
- > kulturelle Vielfalt - grandiose Landschaft
- > Steinwald bei Kunming

Yünnan - das sind mit die schönsten Landschaftspanoramen in Chinas tiefem Süden, voller Farbe und Lebensfreude, zwischen südasiatischer Exotik und den himmelhoch aufragenden Bergen Tibets. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn Du nicht in Yünnan warst, dann hast Du nicht gelebt“. Es erwarten den Reisenden Naturszenarien mit einem fast unendlichen Reichtum an Flora und Fauna und einer kulturellen Vielfalt, wie sie kaum irgendwo anders anzutreffen ist. Mehr als 25 unterschiedliche ethnische Minderheiten, die alle ihre eigenen Feste und Trachten, Sprachen und Lieder haben, machen Yünnan zu einer der „unchinesischsten“ aller chinesischen Provinzen. Von den majestätischen Eisriesen des Himalaya und der ersten Kehre des gewaltigen Yangtze bis zum Mekong erkunden wir die faszinierende Vielfalt der Landschaft und lernen die Minderheiten und Bergvölker im tiefen Süden von China und Nordlaos (Tour C) kennen.



## REISEDETAILS

### 1. - 16. Reisetag: Yunnan Rundreise:

#### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Kunming/China

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

#### 2. Tag: Ankunft in Kunming - erste Besichtigungen

Wir werden am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Je nach Ankunftszeit haben wir nach einer Ruhepause noch Zeit für erste Besichtigungen.

“Die Stadt des ewigen Frühlings” ist die Hauptstadt der Provinz Yunnan und liegt auf ca. 1.900 m in der fruchtbaren Hochlandzone im subtropischen Südwesten Chinas. Kunming ist geprägt von den Gegensätzen seiner hochmodernen Geschäftsviertel der Neustadt und einer beschaulichen Altstadt mit engen romantischen Gassen. Wir machen einen Rundgang durch den Green Lake Park. Dieser Park befindet sich im Zentrum der Stadt und ist, besonders bei älteren Einheimischen, ein beliebter Treffpunkt, um zusammen Ma Jiang oder Karten zu spielen. Nicht selten findet man im Green Lake Park auch größere und kleinere Gruppen, die sich mit verschiedenen Übungen wie Tai Ji oder Qi Gong die Zeit vertreiben. -/-

### **3. Tag: Kunming - Ausflug in die Westberge & Besuch des Steinwaldes**

Am Vormittag fahren wir zu den Westbergen, von wo aus wir einen herrlichen Blick über Kunming und den Dianchi See genießen. Über viele Treppenstufen erreichen wir das Drachentor, dessen zahlreiche Grotten im 19. Jhd. von Einsiedlermönchen aus dem Fels gehauen wurden. Anschliessend fahren wir weiter zum berühmten “Steinwald”, dem großen Naturwunder Chinas im Süden des Landes. Hier entstanden in den vergangenen Jahrtausenden durch Wind- und Wassererosion bizarre Kalksteinformationen. Später fahren wir zurück nach Kunming zu unserem Hotel. F/-/

#### **Optional am Abend:**

Besuch der Dynamic Yunnan Show, die von der bekannten Tänzerin Yang Liping choreographiert wurde. Während der 1,5stündigen Show werden Tanzauftritte von 20 verschiedenen ethnischen Gruppen aus Südwestchina, darunter Yi, Dai, Bai, Jingpo, Wa, Hani und Jino gezeigt (Preis ca. 25 € je nach Sitzplatz).

### **4. Tag: Kunming - Zugfahrt nach Dali - Ausflug nach Weishan**

Früh am Morgen werden wir zum Bahnhof gebracht und steigen in den neuen Hochgeschwindigkeitszug nach Dali (ca. 2 Std). Nach unserer Ankunft am Bahnhof in Dali fahren wir sogleich weiter nach Weishan und legen unterwegs einen Besichtigungsstopp im Dorf Dong Lian Hua ein. Das muslimisch geprägte Dorf war einst ein wichtiger Handelsstützpunkt und kontrollierte große Teile der sog. „Tee- und Pferdestraße“. Weishan, 52 km südlich von Dali, war ebenfalls einst ein wohlhabender Handelsplatz, besonders während des Nanzhao Königreiches im 8. und 9. Jhd. Die Gegend um Weishan ist der Geburtsort von Xinulou, dem ersten König und Gründer des Nanzhao Königreiches, das sich auf seinem Höhepunkt bis nach Burma und Nordthailand sowie Teile Sichuans erstreckte. Mit dem Untergang des Königreiches verlor Weishan zunehmend an Wichtigkeit und gewann erst wieder im 14. Jhd. an Bedeutung, als es zu einem wichtigen militärischen Außenposten für die Ming Dynastie wurde. Nach einem Bummel durch die idyllische Altstadt unternehmen wir einen Ausflug zum Weibao Berg, einem der 14 heiligen Berge des Taoismus, und unternehmen eine kleine Wanderung zu einigen der schönsten Tempel.

Am Nachmittag fahren wir zurück nach Dali mit seiner entspannten Atmosphäre, wie man sie in China sonst selten findet. Noch heute ist die stimmungsvolle Altstadt von einer Stadtmauer umgeben, durch die zwei gut erhaltene Stadttore führen. Das Wahrzeichen Dalis ist der „Tempel

der drei Pagoden“. -/-/

### **5. Tag: Besichtigungen in Dali**

Dali liegt am westlichen Ufer des idyllischen Erhai Sees am Fuße des beeindruckenden, bis zu 4.100m hohen Cang Gebirgszug. Im 9. Jahrhundert war Dali die Hauptstadt der riesigen Nanzhao- sowie Dali-Königreiche, bevor die historische Stadt 400 Jahre später von den Mongolen überrannt wurde. Die Gegend um Dali wird vorwiegend von der ethnischen Gruppe der "Bai" bewohnt, die bis heute für ihr handwerkliches Geschick (u.a. n der Bearbeitung von Silber) bekannt sind. Wir unternehmen eine Orientierungstour mit dem Besuch der katholischen Kirche im Bai Stil), den ehemaligen Stadttoren sowie dem Markt. Am Nachmittag Besichtigung der drei erst kürzlich renovierten Pagoden des San Ta Si Klosters aus dem 9. Jhd. Der Rest des Nachmittags steht für eigene Entdeckungen zur freien Verfügung. F/-/

### **6. Tag: Dali - Fahrt über Xizhou nach Shaxi**

Auf einer Fahrt durch abwechslungsreiche Landschaft erreichen wir Xizhou, das bekannt ist für seine gut erhaltenen Gebäude der Bai Architektur. Bei einem Rundgang durch den Ort besuchen wir die wunderbare ehemalige Residenz der Familie Yan und den farbenfrohen Markt. Es geht weiter nach Shaxi, seinerzeit eine wichtige und wohlhabende Handelsstation auf der „Tee- und Pferderoute“ auf der Pferde und Salz aus Tibet gegen Tee aus Yünnan getauscht wurden. Wir erreichen Shaxi am frühen Abend und übernachten am Dorfplatz in einem traditionellen, 200 Jahre alten Bai Haus. -/-/

### **7. Tag: Shaxi - kleine Wanderung - Fahrt über Lijiang nach Shuhe**

Nach dem Frühstück unternehmen wir einen Ausflug zum nahegelegenen Shibao Berg und erkunden die zahlreichen Tempel und Pavillons aus verschiedenen Dynastien und bewundern die über 1300 Jahre alten Felszeichnungen - Zeugnisse aus einer Zeit, als sich der Mahayana Buddhismus in Yünnan auszubreiten begann. Eine 1,5stündige einfache Wanderung entlang der alten Tee- und Pferde Route bringt uns zurück nach Shaxi. Die Wanderung eröffnet einen herrlichen Blick auf das gesamte Shaxi Tal.

120 km über den Tibet-Highway und durch schöne Landschaft geht es nun in Richtung Lijiang, das auf ca. 2.500 m im Schatten des Jadedrachenberges und im Einzugsgebiet des großen Yangtse liegt. Ganz bewusst haben wir unsere Unterkunft im Dorf Shuhe ausgewählt. Das Dorf liegt ca. 9km nördlich von Lijiang und ist gemütlicher und ruhiger als der „Große Bruder“ Lijiang. Auch Shuhe war einst ein geschäftiger Handelsposten an der „Tea and Horse Road“, einem Ausläufer der südlichen Seidenstrasse. Ein kleiner Fluss fließt mitten durch das idyllische Dorf und viele der antiken Holzhäuser wurden in der Zwischenzeit renoviert und in geschmackvolle Bars oder Restaurants umfunktioniert. Shuhe eignet sich auch hervorragend als Basis, von der aus man die zahlreichen kulturellen und landschaftlichen Schätze der Umgebung erkunden kann. Nach unserer Ankunft unternehmen wir einen Rundgang durch Shuhe. F/-/

### **8. Tag: Shuhe - Ausflug nach Lijiang (optionale Fahrradtour)**

Eine kurze Fahrt mit dem öffentlichen Bus oder Taxi bringt uns nach Lijiang. Wir machen einen ersten Stadtrundgang durch die wunderbare, mit zahllosen engen Gassen und Kanälen durchzogenen Altstadt. Bei dieser Gelegenheit erfahren wir auch mehr über die Besonderheiten

und Geheimnisse der mystischen Naxi Kultur. 1996 durch ein Erdbeben fast vollständig zerstört, wurde Lijiang nach dem Wiederaufbau in die Liste der UNESCO Weltkulturerben aufgenommen. Anschliessend besuchen wir den romantischen Park "Teich des schwarzen Drachens", von wo aus man bei gutem Wetter einen schönen Blick auf den Jade Drachen Berg (Yu Long Shan) hat. Der Rest des Tages steht uns für eigene Erkundungen in Lijiang zur freien Verfügung. Die reizvolle Altstadt lädt ein zum Verweilen mit ihren Brücken, winkligen Gassen, Teehäusern, kleinen Geschäften und Märkten. Die Dongba-Kultur der Naxi-Minorität ist hier noch sehr lebendig. Etwa 4.000 Familien leben fest eingebettet in ihrer über 1.000 Jahre alten eigenständigen Kultur. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, zurück nach Shuhe zu fahren und die Zeit dort zu verbringen. F/-/-

### **Optional für den Nachmittag: Fahrradtour**

Am Nachmittag radeln wir zunächst 5km durch das Lijiang Tal in nördlicher Richtung nach Baisha. Baisha war einst die Hauptstadt des Naxi Königreiches und Geburtsort des ersten Naxi Königs. Wir besuchen den Liuli Tempel, wo es noch schöne, gut erhaltene Wandmalereien aus der späten Ming Dynastie (1386 - 1644) zu bewundern gibt, welche die Kulturrevolution weitgehend unbeschadet überstanden haben. Anschließend radeln wir zum Yufeng Tempel (11km mit einem 1km steilen Anstieg). Das Lama Kloster Yufeng wurde 1756 erbaut. Im Innern befindet sich ein 400 Jahre alter Kamelien-Baum, der sich im Frühling immer noch in seinem wunderbaren Blütenkleid präsentiert. Von hier radeln wir die restlichen 5 km zum Dorf Yuhu, ein romantisches Dorf, wo der berühmte österreichisch/amerikanische Botaniker Joseph Rock von 1922 bis 1949 gelebt hat. In seinem Wohnhaus wurde ein kleines Museum eingerichtet, das über das Leben und Wirken von Joseph Rock Aufschluss gibt. Später radeln wir zurück nach Shuhe. (Fahrradtour insgesamt ca. 22km mit einem rund 1km langen Anstieg. Ansonsten flach.)

### **9. Tag: Lijiang - Besuch der Tigersprung Schlucht - Fahrt nach Zhongdian**

Die Strasse nach Zhongdian bietet immer wieder atemberaubende Aussichten auf das Yangtze Tal und die umliegenden Berge. Wir folgen dem Tal nach Shigu, wo der Yangtze von Norden kommend eine Biegung von 180 Grad vollzieht und in praktisch paralleler Richtung wieder gen Norden fließt. Nach einem Rundgang durch das Dorf Shigu fahren wir in die imposante Tigersprung-Schlucht (Hu Tiao Xia), wo die Wassermassen des Yangtze Flusses mit lautem Getöse durch eine, an manchen Stellen, gerade einmal 15 m breite Schlucht gepresst werden. Der Legende nach soll hier vor langer Zeit ein Tiger die Schlucht mit einem großen Satz übersprungen haben, um seinen Jägern zu entkommen.

Der Fahrer lässt uns an der Straße, die zum Tea Horse Gästehaus hinauf führt, aussteigen. Von hier aus wandern wir ca. 1 Stunde entlang einer kleinen Strasse hoch zum Tea Horse Gästehaus, ein nettes kleines Gästehaus mit überwältigendem Ausblick auf die Schlucht und den gegenüberliegenden Jade Drachen Berg. Bei dieser phantastischen Aussicht genießen wir unsere Mittagspause.

Am Nachmittag wandern wir in rund 2 bis 2,5 Stunden zum Half Way House. Die Wanderung führt flach, teilweise durch Kieferwälder, dem Hang entlang und eröffnet immer wieder wunderbare Ausblicke auf den Yangtze Fluss tief unten im Tal sowie den Jade Drachen Berg. Beim Dorf Bendiwan wartet unser Fahrer auf uns für die Weiterfahrt nach Zhongdian, wo wir gegen Abend eintreffen. F/-/-

## 10. Tag: Besichtigungen in Zhongdian / Shangri-La

Zhongdian, oder auch Shangri-La, liegt auf 3.200 m inmitten einer zauberhaften Landschaft. Die ethnische sowie kulturelle Vielfalt der Region verleiht Zhongdian einen ganz besonderen Charme. Am Morgen fahren wir zum ca. 20 km ausserhalb von Zhongdian liegenden Pudacuo Nationalpark. Dieser wunderbare Park erstreckt sich über 300 qkm und gilt als der erste offiziell anerkannte Nationalpark Chinas. Die Hauptattraktion bilden die zwei Seen Bita Hai und Shudu Hai, die durch ihr tiefblaues und kristallklares Wasser begeistern.

Nach einer kurzen Wanderung fahren wir zurück nach Zhongdian und besuchen die sehenswerte Ganden Sumtseing Gompa. Das 300 Jahre alte Kloster wurde im 17. Jhd. vom 5. Dalai-Lama persönlich eingeweiht und besitzt daher eine große Bedeutung für Buddhisten aus aller Welt. Während der Kulturrevolution zerstört, gehört es mittlerweile wieder zu den größten und einflussreichsten Klöstern in der Umgebung.

Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Zhongdian und bummeln gemeinsam durch die gut erhaltene Altstadt. Dabei erklimmen wir auch den „Schildkröten-Berg“. Wer etwas Gutes für sein Karma tun möchte kann versuchen, die riesige Gebetsmühle 3 Mal im Uhrzeigersinn zu drehen. F/-/-

**Hinweis:** Von Oktober bis April ist warme Winterkleidung notwendig. Eine Wind-/Regenjacke ist auch während der Sommermonaten empfohlen.

## 11. Tag: Zhongdian - Fahrt nach Deqin/Feila Si

Unsere erste Fahretappe führt uns nach Benzilan, wo wir einen Mittagshalt einlegen. Ungefähr 10km nach Benzilan besuchen wir mit dem Dhandrumping Kloster eines der bedeutendsten Klöster der Region. Die Ursprünge dieses Klosters gehen auf das Jahr 1667 zurück. Während der Kulturrevolution wurde auch dieses Kloster vollständig zerstört und in den 80er Jahren am heutigen Platz wiederaufgebaut.

Wir besuchen ebenfalls das Nonnenkloster von Shuzhong. Hinter Benzilan windet sich die Strasse kurvenreich durch das Baimao Gebirge hoch zum Yakou Pass (4.290m) durch eine der spektakulärsten Landschaften in Yunnan. Vom Baima Pass führt die Fahrt hinunter in Richtung Mekong Tal nach Deqin. Deqin ist der Hauptort des gleichnamigen Bezirks und liegt auf 3.300 m in einem Seitental des Mekong.

Von Deqin geht die Fahrt weiter ins nahegelegene Feilai Si. Der Ausblick auf den heiligen Kawa Karpo (6'700m) sowie das gesamte Mekong Tal ist überwältigend und ist ein weiterer Höhepunkt unserer Reise. Die herrliche und abwechslungsreiche Landschaft entschädigt für die etwas längere Fahrt. Übernachtung in einfachem Hotel in Feilai Si, gleich neben dem beliebten Aussichtspunkt auf den Kawa Karpo. F/-/-

## 12. Tag: Feilai Si - Ausflug zum Mingyong Gletscher

Wenn wir am Morgen zum Sonnenaufgang aus unserem Hotelfenster schauen, können wir einen fantastischen Blick auf den gegenüberliegenden heiligen Kawa Karpo (6'700m) in der aufgehenden Sonne genießen.

Heute besuchen wir den Mingyong Gletscher, der sich elegant über 12 km entlang der Flanken des Kawa Karpo hinunterzieht. Nach Ankunft beim Gletscher Park fahren wir erst mit einem

kleinen Parkbus ca. 4 km zum Ausgangspunkt unserer Wanderung. Von hier geht es rund 1 Stunde bergauf zum Taizi Kloster, das sich am Fuß des Mingyong Gletschers befindet. Wen das Wanderfieber gepackt hat, der kann auch noch bis zur Aussichtsplattform wandern (noch mal ca. 45 Min.). Rückfahrt nach Feilai Si am Nachmittag. F/-/

### **13. Tag: Feilai Si - Fahrt über Cizhong nach Tacheng**

Von Deqin/Feilai Si fällt die Strasse steil ab hinunter ins Mekong Tal. Der Mekong hat seinen Ursprung im tibetischen Hochland und ist mit 4.350 km auf Platz 8 der längsten Flüsse der Welt. Er ist der einzige Fluss Asiens, der durch gleich 6 Länder fließt.

Drei der wichtigsten Flüsse Chinas – der Mekong, der Salween sowie der Yangtse - fließen rund 300 km weit parallel von Norden nach Süden durch diesen Teil von Yunnan, bis der Yangtse plötzlich an der so genannten "First Bend" bei Shigu nach Norden abdreht, während die anderen beiden Flüsse ihren Weg nach Süden fortsetzen zum Golf von Bengalen bzw. zum Südchinesischen Meer. Diese einmalige Naturlandschaft wurde 2003 als "Three Parallel Rivers" Nationalpark auf die Liste der UNESCO Weltnaturerben aufgenommen.

Wir folgen dem Mekong nach Cizhong, einem Dorf hoch über dem Mekong Tal, in dem französische und schweizer Jesuiten-Missionare der „Mission Etrangère de Paris“ vor 150 Jahren eine gut erhaltene katholische Kirche errichtet haben, die noch heute von der christlichen Gemeinde genutzt wird. Rund 80% der Bevölkerung von Cizhong gehören seit der damaligen Zeit der katholischen Glaubensrichtung an.

Wir folgen nun dem Mekong Tal weiter in südlicher Richtung durch die weiterhin eindrucksvolle Landschaft nach Weixi. Ab Weixi überqueren wir auf einer neuen Straße die Wasserscheide zwischen Mekong- und Yangtze und fahren in Richtung Yangtze Tal. Diese Gegend wird vorwiegend von der ethnischen Gruppe der Lisu bewohnt. Durch ein idyllisches Seitental erreichen wir unser heutiges Ziel, Tacheng. F/-/

### **14. Tag: Tacheng - Fahrt über Liming nach Lijiang - Flug nach Kunming**

Die Hauptattraktion des wenig besuchten Lao Jun Shan (Laojun Shan) sind die riesigen, roten Danxia Sandsteinfelsen, die zu den schönsten und spektakulärsten Sandsteinformationen dieser Art in China zählen.

Mit der neuen Gondelbahn fahren wir hinauf zum Gipfel des Qian Gui Berges, wo die Erosion in Millionen von Jahren eine faszinierende Landschaft hinterlassen hat, die einem überdimensionierten Schildkrötenpanzer ähnelt. Auf einer ca. 1stündigen kleinen Wanderungen hinunter ins Tal genießen wir die phantastische Aussicht auf die Umgebung. Anschliessend fahren wir nach Lijiang zum Flughafen (ca. 3 Std) und fliegen nach Kunming. Wir werden zum Hotel gebracht und haben den restlichen Tag zur freien Verfügung. F/-/

### **15. Tag: Kunming - Individueller Rückflug nach Deutschland**

Im Laufe des Tages werden wir zurück zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise nach Deutschland an. F/-/

### **16. Tag: Ankunft in Deutschland**

[Eine Übersicht mit weiteren China Reisen finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.03.2023	19.03.2023	X	2.160 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflug
- > Zugfahrten
- > 10 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 3 ÜN in Gästehäusern und einfachen Hotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung
- > Mahlzeiten: 11x F
- > AuD-Infomaterial

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (425 €)  
Einzelzimmerzuschlag
- > Fahrradtour in Lijang (30 €)
- > Rail & Fly Ticket 2. Klasse (85 €)  
Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn ab/an allen deutschen Bahnhöfen

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 425,- €
- > Internationale Flüge (auf Anfrage bei uns buchbar)
- > Rail & Fly Ticket 85,- €
- > Visa-Gebühr China, z. Zt.: 125,45 €
- > nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

# ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach China entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **5172 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **120 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Weitere buchbare Leistungen

- > Fahrradtour in Lijang (30 €)
- > Rail & Fly Ticket 2. Klasse (85 €)  
Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn ab/an allen deutschen Bahnhöfen

### Programmhinweise

- > Anforderungen: Intensive Erlebnisreise mit fantastischen Landschaftseindrücken und Expeditionscharakter; für die Überlandfahrten auf abgelegenen, teils etwas schlechteren Straßen ist etwas Ausdauer nötig!
- > Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.