

ASIEN: TIBET

## MIT DER TIBETBAHN NACH LHASA

- > Zugfahrt mit der Tibet-Bahn
- > legendärer Nam Tso See
- > Besuch am Fuß des Mt. Everest
- > Fahrt durch den Himalaya nach Nepal

Auf einer der spektakulärsten und höchst gelegenen Bahnstrecken der Welt reisen wir 1.956 km von Xining in zwei Tagen mit einer Übernachtung in der Tibet-Bahn bis auf das tibetische Hochplateau nach Lhasa. Wir folgen den Pilgerströmen und besuchen die bedeutendsten Klöster rund um Lhasa, in Gyantse und Shigatse. Einmalige Landschaftseindrücke wie der Namtso, der höchstgelegene Salzsee der Welt, bei klarem Wetter der Blick auf den Mt. Everest von Rongbuk aus und der türkisblaue Yamdrok See sind nur einige Highlights unserer Reise auf das Dach der Welt. Diese Tour ist besonders geeignet für alle Reisenden, die Tibet zum ersten Mal besuchen und ausführliche Einblicke in die Region erhalten möchten.



## REISEDETAILS

### 1. - 19. Reisetag: Rundreise mit der Tibetbahn nach Lhasa

#### 1. Tag: Individueller Flug Deutschland - Xining

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

#### 2. Tag: Ankunft in Xining

Im Laufe des Tages erreichen wir heute Xining. Der Startpunkt unserer Tibet Reise liegt bereits auf 2.200 m am nordöstlichen Rand des Quinghai-Tibet Plateaus. Wir werden am Flughafen

abgeholt und zum Hotel gebracht. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. -/-/

### **3. Tag: Xinning - Kumbum - Tibet Bahn**

Mit dem Besuch des nahe gelegenen Klosters Ta'er Si, bekannter unter dem Namen Kumbum, haben wir Gelegenheit, uns auf unsere Tibet Reise einzustimmen. Das Kloster, das 1577 im han-chinesischen und tibetischen Baustil zu Ehren von Tsongkapa errichtet wurde, ist bekannt für seine Butterskulpturen, die Barbolos und die beeindruckenden Wandmalereien. Am Abend besteigen wir die Tibet-Bahn in Richtung Lhasa. F/-/ (30 km, ca. 45 Min)

### **4. Tag: Tibet-Bahn nach Lhasa**

Auf einer der spektakulärsten und höchstgelegenen Bahnstrecken der Welt bewegen wir uns das erste Mal auf unserer Tibet Reise in Golmud bereits auf fast 3.000 m Höhe über das Qinghai-Tibet-Plateau. Durch den höchstgelegenen Tunnel der Welt erreichen wir später den höchstgelegenen Bahnhof der Welt auf dem über 5.000 m hohen Tanggula-Pass. Grandiose Landschaft zieht an uns vorbei; schneebedeckte Berge, die endlose Weite der Hochebene und einzelne verstreute Nomaden mit ihren Zelten und ihren Yaks. Am Abend kommen wir in Lhasa an. F/-/

### **5.-6. Tag: Lhasa und Umgebung**

In zwei Tagen erkunden wir auf unserer Tibet Reise die bedeutenden Stätten wie den Potala, den Sommerpalast des Dalai Lamas, den legendären Jokhang Tempel mit dem Pilgerweg Barkor, die Altstadt und die wichtigsten Klöster Drepung und Sera. Dabei nutzen wir gerne auch einmal eine der typischen Fahrrad-Rikshas als Fortbewegungsmittel. F/-/

### **7. Tag: Ausflug zum Nam Tso**

...dem höchsten Salzsee der Welt auf knapp über 4.700 m. Über den See schweift der Blick über die bis zu 7.000 m hoch aufragenden Berge des Nyenchen Tanglha-Massivs. Wir besuchen das Tashi Dor-Kloster und folgen dem Pilgerweg entlang des Seeufers durch die grandiose Landschaft um den Tashi Dor-Felsen (ca. 1,5-2 Std). In der Umgebung des Sees treffen wir mit ein bisschen Glück auf Nomaden, die auch heute noch mit ihren Yakhaarzelten über die endlos scheinende Ebene des Changthang ziehen. (ca. 500 km, 9-10 Std) F/-/

### **8. Tag: Lhasa - Fahrt über Ganden nach Tsetang**

Entlang dem Kyichu Fluß geht es in Richtung Osten und wir erreichen mit Ganden eines der bedeutendsten Klöster auf unserer Tibet Reise auf fast 4.500 m Höhe. Nachdem wir die Klosterstadt erkundet haben bleibt noch Zeit, dem alten Pilgerweg rund um Ganden zu folgen und die grandiosen Ausblicke in das Kyichu-Tal zu genießen. Später fahren wir weiter nach Tsetang. F/-/ (220 km, ca. 5-6 Std.)

### **9. Tag: Besichtigungen in Tsetang**

Im Tal des Bramaputra, der in Tibet Tsangpo heißt, besuchen wir die älteste Festung, den Yambulagang und mit Samye das älteste Kloster auf unserer Tibet Reise. Der nahegelegene Klosterberg Hepo Ri lädt zum Aufstieg ein. Hier raubt uns jedoch nicht nur die tolle Aussicht den Atem... F/-/

### **10. Tag: Tsetang - Fahrt nach Gyantse**

Englang des Tsangpo folgen wir dem Yarlung-Tal bis sich die Straße hinauf windet auf den über 5.000 m hohen Kamba La-Pass. Von hier oben ist die Aussicht auf den türkisblauen Yamdrok See und die schneebedeckten Eisriesen des Himalaya unvergesslich. In Gyantse (ca. 4.000 m) erkunden wir die tibetische Altstadt und besuchen den Kumbum Chörten sowie die Klosterstadt Pälkhor Chöde. Einen beeindruckenden Ausblick über die Stadt und die Umgebung bietet sich vom Gyantse Dzong, der 150 m hoch über der Stadt thront. (310 km, 5-6 Std) F/-/

### **11. Tag: Gyantse - Fahrt nach Shigatse**

Gerade einmal 90 km Fahrt sind es bis nach Shigatse, aber die haben es in sich. Es wartet ein weiterer über 5.000 m hoher Pass, der Karo La, mit phantastischen Ausblicken auf uns. Unterwegs besuchen wir das Kloster Shalu und in Shigatse den tibetischen Markt. Vielleicht haben wir ja noch Gelegenheit, das legendäre Kloster Tashilunpo zu umwandern und dabei das rege tibetische Treiben auf dem viel begangenen Pilgerweg zu beobachten. F/-/ (90 km, ca. 2-3 Std.)

### **12. Tag: Shigatse - Fahrt nach Shegar/Tingri**

Den heutigen Tag widmen wir dem altherwürdigen Tashilunpo Kloster, dem inzwischen verwaisten Sitz des Panchen Lamas. Später fahren wir auf der inzwischen gut ausgebauten Straße nach Shegar. Noch einmal ein über 5.200 m hohen Pass, der Langpa La mit tollem Blick auf die jetzt immer näher rückenden Gipfel des schneebedeckten Himalaya-Hauptkamms, die bei klarem Wetter in der tief stehenden Nachmittagssonne leuchten. F/-/ (260 km, ca. 4-5 Std.)

### **13. Tag: Shegar - Fahrt nach Rongbuk - Blick auf den Mt. Everest**

Kaum irgendwo ist der Ausspruch „Der Weg ist das Ziel“ zutreffender als auf unserer Tibet Reise, denn die Fahrten durch die überwältigende Landschaft des tibetischen Hochplateaus versetzen uns immer wieder in Begeisterung. Unser heutiges Ziel Rongbuk liegt nur ca. 30 km entfernt vom höchsten Berg unserer Erde. Die Aussicht von hier aus auf den Mt. Everest, der in Tibet Chomolongma heißt, ist bei klarem Wetter traumhaft; die Sonnenuntergänge hier überwältigend. Sehr einfache Unterkunft in einem Klostergästehaus oder einem sehr einfachen Hotel. F/-/ (110 km, ca. 2-3 Std.)

### **14. Tag: Rongbuk - Everest-Blick - Kyirong**

Noch einmal genießen wir bei hoffentlich klarem Wetter die Sicht auf den Mt. Everest, der von hier aus zum Greifen nah scheint. Nach dem Frühstück fahren wir nach Kyirong. Die letzte Fahrtetappe auf unserer Tibet Reise über die Tingri-Ebene ist mit Sicherheit auch eine der spektakulärsten. Wir machen einen Abstecher bis zum Thong La-Pass (5.214 m), von hier aus scheint der Himalaya-Hauptkamm zum Greifen nah. Ein ganzes Meer von Gebetsfahnen bietet phantastische Fotomotive vor den schneebedeckten Eisriesen. Danach genießen wir noch den grandiosen Blick auf den über 8.000 m hohen Sishapangma und über den Hochgebirgssee Peiku Tso bevor wir den Grenzort Kyirong erreichen. F/-/ (310 km + Abstecher, ca. 6-7 Std.)

### **15. Tag: Kyirong - Fahrt nach Dhulikhel**

Wir verlassen Tibet und erreichen Nepal. Die vor uns liegende Strecke ist oftmals durch

Erdrutsche verschüttet, so dass wir uns darauf einrichten müssen, u.U. eine mehrstündige Wanderung zu machen. Das Gepäck können wir tragen lassen. Unser heutiges Ziel ist Dhulikhel. Bei klarem Wetter genießen wir von hier aus noch einmal den Blick auf die Himalaya Kette. (280 km, 8-9 Std) F/-/-

### 16. Tag: Dhulikhel - Tag zur freien Verfügung

Nach den anstrengenden Fahrten der letzten Tage genießen wir heute einen Tag zur freien Verfügung im malerischen, traumhaft gelegenen Örtchen Dhulikhel. Hier können wir uns bei kleinen Wanderungen auf eigene Faust die Beine vertreten oder einfach nur die wunderschöne Aussicht genießen. F/-/-

### 17. Tag: Dhulikhel - Fahrt über Bhaktapur nach Kathmandu

Auf der letzten kurzen Fahretappe unserer Tibet Reise besuchen wir die Königsstadt Baktapur. Das beschauliche Bauernstädtchen ist eine Oase der Ruhe im hektischen Asien, denn in der Innenstadt gibt es keinen Autoverkehr, so dass man sich fast zurückversetzt fühlt in eine andere Zeit. F/-/-

### 18. Tag: Besichtigungen in Kathmandu -

Wir werden heute am Vormittag zu Fuß aufbrechen, um uns die legendäre Swayambunath Stupa und den Dubar Square anzuschauen. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. F/-/-

### 19. Tag: Transfer & Individueller Rückflug nach Deutschland

Im Laufe des Tages werden wir zurück zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise an.

**Eine Übersicht zu allen unseren Tibet Reisen sowie allgemeine Hinweise zu Tibet Reisen finden Sie [hier](#)**

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
21.04.2024	09.05.2024	X	2.895 €
erste Buchungen da!			
19.05.2024	06.06.2024	✓	2.895 €
22.09.2024	10.10.2024	✓	2.895 €
erste Buchungen da!			
13.10.2024	31.10.2024	✓	2.895 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Bahnfahrt Xining - Lhasa
- > 15 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 1 ÜN in Tibet im sehr einfachen Gästehaus (DZ oder Mehrbettunterkunft)
- > 1 ÜN im Nachtzug (Liegewagen Mehrbettabteil)
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. englischsprachige Reiseleitung in Xining
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im weiteren Verlauf
- > Mahlzeiten: 16x F

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (515 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge ab D, A, CH (Gerne senden wir Ihnen ein Angebot)
- > Einzelzimmerzuschlag: 515,- € (kein EZ möglich in Rongbuk / 1 ÜN)
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > Visa-Gebühr Tibet-Permit, z. Zt. 140,- €
- > Rail & Fly Ticket 95,- €
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & 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 Tibet entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4223 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **98 €** 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

### **Programmhinweise**

- > Anforderungen: Normale Kondition und gute Gesundheit für teils größere Höhenlagen. Flexibilität und Komfortverzicht für teils einfache Unterkünfte und Überlandfahrten auf schlechten Straßen. Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

### **Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten**

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

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