



## ASIEN: TIBET

## TIBET - MIT DER TIBET-BAHN AUFS DACH DER WELT

- > Wanderungen: 3 x leicht (2 - 3 Std.), 2 x moderat (3 - 4 Std.)

Mit der Tibet-Bahn, der höchsten Bahn der Welt, von Xining nach Lhasa fahren

In Lhasa den imposanten Potala-Palast, den Palast des Dalai Lama, bewundern

Vom Kloster Samye zu den versteckten Meditationshöhlen von Chimphuk wandern

Die gewaltigen Klosterkomplexe in Gongkar, Shigatse und Gyantse bestaunen

Dem Pilgerweg vom Nonnenkloster Shukseb bis zum Tsel-Kloster folgen

Am Yamdrok-See im tibetischen Hochland am Ufer picknicken

Im gemächlichen Tempo rattert die Lokomotive in die Höhe. Die gewaltige Landschaft zieht vorbei, in der Ferne blitzen die schneebedeckten Gipfel der Sechstausender im Sonnenlicht. Die ersten zotteligen Yaks tauchen auf und mit ihnen Nomaden in bunten Gewändern. Im weiten Hochland spiegeln sich die Bergriesen in den türkisblauen Seen. Höchste Eisenbahn - im wahrsten Sinne des Wortes. Denn wir sind auf der höchsten Bahnstrecke der Welt und queren das Qinghai-Tibet-Plateau auf dem Weg nach Lhasa. Je dünner die Luft wird, desto mehr verselbstständigen sich unsere Gedanken. Szenenwechsel: Wir sind in Lhasa, der einst verbotenen Stadt. Glöckchen klingen im Wind, Gebetsmühlen rattern, das Gemurmel der betenden Mönche wird lauter. Auf den Plätzen herrscht reges Treiben, vor dem Potala-Palast sammeln sich die Pilger. Wir tauchen ein in das Zentrum der buddhistischen Welt, wandeln auf den Spuren des Dalai Lama und kommen dem guten Karma mit jedem Schritt näher. Aber auch außerhalb der Stadt präsentiert uns Tibet tiefe Einblicke in den Buddhismus. Wir besuchen das Kloster Radreng, das geschichtsträchtige Kloster Trandruk und auch das Tashilhunpo Kloster am Fuße des Taras Berges. Wir wandern zum abgelegenen Kloster Tsurpu, zum Kloster Tashi Do am Namtso-See und auf den Hügel hinter dem Kloster Ganden. Aber neben der Kultur ist es die endlose Weite auf dem Dach der Welt, die uns begeistert. Tibet steckt bis heute voller Geheimnisse und wir nehmen uns Zeit, ein paar davon zu lüften. Tashi Delek - möge es uns wohlergehen.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1 Anreise

Flug nach Peking.

### 2. Reisetag: Tag 2 Peking - Xining

Nach der Ankunft in Peking am Morgen fliegen wir weiter nach Xining. Dort werden wir am Flughafen von unserem Reiseleiter mit unseren Tibet-Permits erwartet, der uns zum Hotel begleitet. Ganz in Ruhe beziehen wir unsere Zimmer und treffen uns dann wieder zu einem ersten Rundgang. Wir machen uns mit der Stadt vertraut und lassen die ersten Eindrücke auf uns wirken, bevor wir den Tag beim Abendessen ausklingen lassen.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 30 km - bis 30 km

### 3. Reisetag: Tag 3 Xining - Kumbum - Fahrt mit der Tibet-Bahn über Golmud nach Lhasa

Nach dem Frühstück fahren wir nach Kumbum und besuchen das Kloster der „unendlich vielen Bilder Buddhas“. Welche Legende sich um das Kloster mit den bunt bemalten Skulpturen rankt - wir finden es heraus. Nach unserem Rundgang durch die Anlage stärken wir uns beim Mittagessen und machen uns schließlich auf den Weg zum Bahnhof. Die berühmte Tibet-Bahn verbindet die Provinz Qinghai mit Lhasa und gleitet dabei über die höchstgelegenen Bahnschienen der Welt. Mehr als die Hälfte der Strecke liegen auf mehr als 4.000 m Höhe, der Bahnhof Tanggula sogar auf 5.068 m. Wir fahren durch das Qinghai-Tibet-Plateau, vorbei an verschneiten Gebirgszügen und menschenleeren Ebenen. Sonne und Wolken zaubern wunderbare Lichtstimmungen und tauchen die kargen Hochflächen in bunte Farben.

Fahrzeit: von 21 Std. - bis 21 Std.

Fahrstrecke: von 2000 km - bis 2000 km

### 4. Reisetag: Tag 4 Lhasa

Wir frühstücken an Bord und fahren weiter durch die Hochebene, bis wir am frühen Nachmittag Lhasa erreichen. Willkommen in Lhasa, die "Stadt der Götter" (3.658 m). Es ist nur eine kurze Fahrt mit dem Bus zum Hotel. Den Rest des Nachmittags verbringen wir ganz nach Belieben. Wie wäre es mit einem kleinen Rundgang, bis wir uns zum Abendessen wieder treffen?

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

Fahrstrecke: von 4 km - bis 4 km

## **5. Reisetag: Tag 5 Lhasa**

In den kommenden Tagen werden wir uns der tibetischen Hauptstadt widmen und auch die nähere Umgebung erkunden. Los geht's - in der Altstadt führen alle Straßen zum Jokhang-Tempel, dem Zentrum des tibetischen Buddhismus. Wir spazieren zum Barkor, dem Umwandlungsweg rund um das Heiligtum, und mischen uns unter das Volk. Gläubige aus allen Teilen des Landes pilgern zum Tempel, umrunden den Jokhang im Uhrzeigersinn und murmeln dabei Gebete. Der Barkor-Hauptplatz ist aber auch Begegnungsstätte für die verschiedenen tibetischen Stämme, und wir beobachten das rege Treiben. Anschließend machen wir uns auf den Weg zum Potala-Palast. Der Winterpalast des Dalai Lama thront auf dem "Roten Berg", dem Marpori, einem 130 m hohen Felssockel und gilt als Wahrzeichen der Stadt. Was macht ihn so besonders? Wir finden es heraus. Kultur macht hungrig - zur Mittagszeit machen wir es uns in einem traditionellen Restaurant gemütlich. Am Nachmittag zieht es uns aus der Stadt hinaus. Das Kloster Drepung liegt westlich der Stadt und steht auf der Liste der Denkmäler der Volksrepublik China. Wir nehmen uns Zeit in den tibetischen Buddhismus einzutauchen, bevor wir am frühen Abend nach Lhasa zurück kehren.

## **6. Reisetag: Tag 6 Lhasa und Umgebung**

Heute zieht es uns in den Westen der Stadt. Wir besuchen den "Juwelenpark Norbulingka" in dem sich der ehemalige Sommerpalast des Dalai Lamas befindet. Wir spazieren durch die weitläufige Parkanlage und bewundern dann den Palast von Innen. Besonders eindrucksvoll: Der verzierte goldene Thron! Anschließend fahren wir weiter zum Kloster Panbongka, wo wir unsere Wanderschuhe schnüren. Wir folgen dem Pilgerweg bis zum Zashichuling-Kloster (3.900 m) und weiter bis zum Serawuzi-Kloster. Von hier haben wir einen herrlichen Blick auf Lhasa und die Dimensionen dieser Stadt. Nun ist es nicht mehr weit, der Weg führt uns das letzte Stück hinab bis zum Kloster Sera. Noch einmal besuchen wir eines der "drei großen Klöster" - woher es wohl seinen Namen hat? Hier wartet auch der Bus auf uns, der uns wieder zurück nach Lhasa bringt.

Fahrzeit: von 25 Std. - bis 25 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 1.5 km - bis 1.5 km

Höhe: Aufstieg 250 Hm - Abstieg 250 Hm

## **7. Reisetag: Tag 7 Lhasa - Tselne - Lhasa**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus in das kleine Dorf Tselne. Dort befindet sich das Kloster Shukseb, das ehemals größte Nonnenkloster von Tibet. Warum ehemals? Wir lernen die Geschichte des Klosters kennen und wandern anschließend entlang des Pilgerweges bis zum Tsel Shukseb Kloster, oberhalb der Anlage und weiter zu den Meditationshöhlen. Von dort eröffnet sich uns ein herrlicher Blick auf das Tsangpo-Tal und das Lhasa-Fluss-Tal, den wir ausgiebig genießen. Anschließend wandern wir zurück und stärken uns beim Mittagessen im Klosterrestaurant. Den Nachmittag verbringen wir wieder in Lhasa.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 90 km - bis 90 km

Höhe: Aufstieg 450 Hm - Abstieg 450 Hm

## **8. Reisetag: Tag 8 Lhasa - Ganden - Terdrom**

Wir verlassen Lhasa und fahren ein kurzes Stück auf dem "Friendship Highway" durch die weite Landschaft bis nach Ganden zum dortigen Kloster. Neben den Klöstern Sera und Drepung gehört es zu den drei wichtigsten und einflussreichsten Klöstern Tibets. Wir nehmen uns Zeit, die Räumlichkeiten des Klosters zu besuchen und beginnen dann mit einer einstündigen Kora. Wie die tibetischen Pilger umrunden wir die Anlage und lassen den Blick von der Anhöhe ins Kyichu-Tal auf uns wirken. Am Nachmittag geht es weiter zum Driguntil Kloster und schließlich bis nach Terdrom. Wie wäre es mit einem Bad in der heißen Quelle des Gästehauses am Abend?

Fahrzeit: von 5 Std. - bis 5 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 160 km - bis 160 km

## **9. Reisetag: Tag 9 Terdrom**

Gleich am Morgen machen wir uns auf den Weg zum Kloster Terdrom. Auch hier widmen wir uns ausgiebig der Anlage, bevor wir unsere Wanderschuhe schnüren. Wir gehen ein kurzes Stück zu den Meditationshöhlen oberhalb des Klosters, bevor wir uns wieder zum Mittagessen im Klosterrestaurant treffen. Danach beginnt unsere eigentliche Wanderung. Wir wandern den Berghang hinauf und passieren dabei mehrere Meditationshäuschen, bis wir eine breite Alm erreichen. Von dort blicken wir zurück auf das Kloster - was für eine Aussicht! Die Landschaft wird bunter und abwechslungsreicher, der Weg führt fast flach bis zum Kloster Dinggye. Wieder ein Nonnenkloster, dass uns weiter in die Religion Tibets einführt. Am Nachmittag bringt uns der Bus zurück nach Terdrom in unser Gästehaus.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 5 km - bis 5 km

Höhe: Aufstieg 150 Hm - Abstieg 150 Hm

## **10. Reisetag: Tag 10 Terdrom - Drak Yerpa - Lhasa**

Heute steht das Kloster von Drak Yerpa auf unserem Programm. Die Anlage wurde auf einem Felskamm erbaut und bietet eine herrliche Aussicht - im tibetischen Glauben der Ort für göttliche Erscheinungen. Welche bekannten Mönche haben hier schon meditiert? Wir finden es heraus und wandern einmal um die Anlage und treffen dabei auch auf tibetische Pilger. Während dieser Kora erreichen wir auch den Platz für die Himmelsbestattung. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Lhasa.

Fahrzeit: von 4.5 Std. - bis 4.5 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 180 km - bis 180 km

Höhe: Aufstieg 120 Hm - Abstieg 120 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Lhasa - Tsetang**

Zeit zum Weiterziehen: Der "Friendship Highway" führt uns nach Samye, zum ältesten Kloster Tibets. In einem grünen Tal, umgeben von Sanddünen und Bergketten, wurde der Klosterkomplex nach der buddhistischen Vorstellung des Alls errichtet. Warum wurde so gebaut? Wir finden es heraus und fahren dann weiter zum Berg Chimphuk fahren. Dort besuchen wir das Nonnenkloster, bevor wir uns beim Mittagessen im Klosterrestaurant stärken. Dann schnüren wir unsere Wanderschuhe: Wir wandern zu den Meditationshöhlen von Chimphuk, die zu den bedeutendsten von Tibet zählen. Der Pfad führt zunächst steil bergauf, vorbei an zahlreichen Eremitagen. Warum opfern die Pilger neben Weihrauch auch Butter? Unser Ziel ist der Tempel Drakmar Ketsang, der uns einen tollen Blick auf das Tsangpo-Tal bietet. Dann geht es zurück und per Bus weiter nach Tsetang.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 170 km - bis 170 km

Höhe: Aufstieg 320 Hm - Abstieg 320 Hm

## **12. Reisetag: Tag 12 Tsetang - Yamdrok-See - Gyantse**

Der Weg führt uns weiter zum Kloster Gongkar. Die Anlage mit den eindrucksvollen Mandala-Malereien ist eine eindrucksvolle Unterbrechung der Fahrt. Weiter geht es über die Pässe Kyaro La (4.700 m) und Choengong La (4.600 m) - auch hier machen wir Halt um die Aussicht zu genießen. Die Passhöhe bietet uns einen herrlichen Blick auf den türkisblauen Yamdrok-See (4.440 m). Wir fahren weiter zum See und machen dort eine kleine Pause und erfahren auch, was der Name des Gewässers bedeutet. Auf der See-Insel Redo besuchen wir das Sakya-Kloster und machen einen Spaziergang durch die idyllische Landschaft - Picknick inklusive. Dann geht es weiter in Richtung Gyantse. Unterwegs halten wir Ausschau nach zotteligen Yaks und machen immer wieder Halt um die malerische Landschaft zu genießen. Am späten Nachmittag erreichen wir schließlich die Stadt Gyantse (ca. 4.070 m) am Nordufer des Flusses Nyang und beziehen unser Hotel. Lust auf einen abendlichen Bummel?

Fahrzeit: von 8 Std. - bis 8 Std.

Fahrstrecke: von 380 km - bis 380 km

## **13. Reisetag: Tag 13 Gyantse - Shigatse**

Ganz in Ruhe widmen wir uns heute den Sehenswürdigkeiten von Gyantse. Dazu gehört die Pelkor Chode, das Kloster, das mit seinen 10.000 Wandbildern auf der Denkmalliste der Volksrepublik China steht. Nachdem wir die Klosteranlage ausgiebig bewundert haben fahren wir nach Shigatse. Dort stärken wir uns erst mal zur Mittagszeit und besuchen dann das Kloster Tashilunpo, den Sitz des Penchen Lama. Den Rest des Tages verbringen wir ganz nach Belieben, vielleicht mit einem Spaziergang durch Shigatse? Beim Abendessen können wir noch einmal gemeinsam die gewonnenen Erlebnisse austauschen.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 90 km - bis 90 km

## 14. Reisetag: Tag 14 Shigatse - Gongkar / Lhasa

Zeit zum Abschied nehmen - wir fahren zum Flughafen Gongkar, südlich von Lhasa, essen dort noch einmal gemeinsam und treten dann die Heimreise über China an.

Fahrzeit: von 4.5 Std. - bis 4.5 Std.

Fahrstrecke: von 235 km - bis 235 km

## 15. Reisetag: Tag 15 Ankunft

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.07.2021	18.07.2021	X	3.175 €
07.08.2021	21.08.2021	X	3.375 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab Xining bis Lhasa
- > Flug mit Air China ab/bis Frankfurt nach Peking, zurück ab Chengdu
- > Inlandsflüge mit Air China ab Peking bis Xining / ab Lhasa bis Chengdu
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 9 x in Hotels, 2 x in einem Gästehaus, 1 x im Liegewagen der Tibet-Bahn
- > 12 x Frühstück, 2 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Tibet-Permit
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (umfasst 11 Nächte) 430,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (430 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## 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 **5013 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **117 €** 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: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

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