



Höhepunkte Tibets

Einfache Rundreise zu den bekannten und unbekanntem Höhepunkten in Tibet

Dies ist eine spannende Kultur- und Wanderreise für all diejenigen, welche Tibet ohne Trekking besuchen wollen. Alle Wanderungen sind kurz, fakultativ und können auch ausgelassen werden. Unsere Reise starten wir beim ältesten Bauwerk in Tibet, dem Königspalast Yumbulakhang. In Lhasa besuchen wir Highlights wie den Potala-Palast, das alte Barkhor-Viertel und mit dem Jokhang den heiligsten Tempel von Tibet. Im Kloster Sera schauen wir den Mönchen beim Debattieren zu. Gut akklimatisiert, fahren wir über hohe Pässe und vorbei am schönen Bergsee Yamdrok Tso nach Gyantse, Shigatse und Sakya. Historisch waren dies neben Lhasa die drei wichtigsten Orte in ganz Tibet. Anschliessend bringt uns eine spannende Fahrt auf einer wenig bekannten Route über den 5250 Meter hohen Pass Shugu La zum grossen See Nam Tso. Dies gilt als einer der grössten Seen in Zentraltibet. Zum Schluss der Reise haben wir die Gelegenheit in einem Nomadenlager zu Gast zu sein, wo wir in einem grossen Nomadenzelt ein traditionelles Nomadenmahl geniessen und so einiges über das Leben der Nomaden in Tibet erfahren.

AUF EINEN BLICK

 15 Tage

 ab CHF 5'190.-

 Natur & Kultur aktiv

 Gruppenreise (2-10 Teilnehmer#innen)

 Englischsprechende Reiseleitung



- Klosterleben und buddhistische Kultur
- Blaue Seen Yamdrok Tso und Nam Tso
- Fahrt über den 5250 Meter hohen Shugu La
- Besuch von Nomaden
- Abwechslungsreiche Kultur- und Wanderreise

Reisedaten

07.07.2024 - 21.07.2024	Buchbar	CHF 5'250.-
06.10.2024 - 20.10.2024	Buchbar	CHF 5'250.-

Reiseprogramm

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 (F/M/A)

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 Osttibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer. Zusammen fahren wir nach Tsetang ins Hotel, wo wir uns von der langen Reise erholen können. Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa. Frühstück und Mittagessen gibt es in der Regel im Flugzeug, das Abendessen ist im Hotel. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein. Flughafentransfer in Chengdu begleitet, Reiseleitung ab Flughafen in Lhasa

Übernachtung im Hotel in Tsetang (3700 m)

Flugzeit ca. 2.5 Std. / Fahrzeit ca. 2 Std.

3. Tag: Tempelburg Yumbulhakang (F/M/A)

Wir erleben heute einen sehr spannenden Tag und erfahren einiges über Tibet, seine Geschichte und Kultur. Nach einem gemütlichen Frühstück machen wir einen Ausflug zum Yumbulhakang. Diese Tempelburg der ehemaligen Yarlung-Könige gilt als ältestes Bauwerk in ganz Tibet und die ersten Bauten hier sollen bereits im 3. Jahrhundert vor Christus erstellt worden sein. Wir haben auch die Gelegenheit, den alten Trandruk-Tempel zu besichtigen. Dies war einer der ältesten Tempel in Tibet, wurde aber wie viele Tempel nach der Kulturrevolution neu aufgebaut. Wengchen, die Frau des legendären Königs Songtsen Gampo, hat den Bau dieses und elf weiterer Tempel in Auftrag gegeben. Nach der Legende soll die Dämonin Srinmo sich auf dem Rücken liegend über ganz Tibet erstrecken. Mit dem Bau dieser zwölf Tempel im 7. Jahrhundert hat man diese Dämonin gebannt und quasi auf dem Boden «festgenagelt». Der Trandruk-Tempel steht beispielsweise auf der linken Schulter dieser Dämonin, der Jokhang in Lhasa auf dem Herz und der Tempel von Samye auf der Brust.

Übernachtung im Hotel in Tsetang (3700 m)

Fahrzeit ca. 1 Std.

4. Tag: Mandala-Kloster Samye (F/M/A)

Den Vormittag verbringen wir in der Altstadt von Tsetang. Wir besuchen nach Möglichkeit verschiedene Handwerkstätten, so gibt es eine Weberei und auch eine Tsampa-Mühle in der Umgebung. Am Nachmittag fahren wir nach Samye. Diese historisch wichtige Ortschaft liegt auf der anderen Seite des mächtigen Flusses Yarlung Tsangpo, welcher vom Kailash her quer durch Tibet fliesst. Das Kloster Samye wurde um 770 vom Tantriker Padmasambhava gegründet. Die als Mandala angelegte Anlage ist von grosser Originalität und entspricht den buddhistischen Vorstellungen vom Universum. Die besten Handwerker aus Nepal, Indien, Tibet und China erbauten

das Kloster nach einem geometrischen Plan. Der Haupttempel im Zentrum steht für den mythischen Berg Meru. In Samye treffen wir heute noch auf die tantrisch-buddhistische Lehre des grossen Padmasambhava.

Übernachtung im Gästehaus in Samye (3630 m)

Fahrzeit ca. 2 Std. / Bummel durch die Stadt ca. 1 Std.

5. Tag: Morgengebet in Samye und Altstadt von Lhasa (F/M/A)

Vielleicht haben wir Glück und wir können am Morgen an einer Gebetszeremonie im Kloster teilnehmen. Anschliessend fahren wir auf einer wenig befahrenen Strasse auf der Nordseite des Yarlung Tsangpo vorbei an grossen Sanddünen Richtung Lhasa. Nach einer zweistündigen Fahrt erreichen wir 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 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 m)

Fahrzeit ca. 2 Std. / Bummel durch die Stadt ca. 1 Std.

6. Tag: Heiliger Jokhang und mächtiger Potala-Palast (F/M/A)

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. Am Nachmittag besuchen wir 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 hierher 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 für eine festgelegte Besuchsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 m)

Bummel durch die Stadt ca. 1 bis 2 Std.

7. Tag: Klosteruniversitäten Drepung und Sera (F/M/A)

Früher gab es in Tibet drei wichtige Klosteruniversitäten, welche in der Blütezeit eigene kleine «Klosterstädte» waren. Dies sind Drepung, Sera und Ganden. Die ersten zwei besuchen wir heute. 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 besuchen wir Sera. 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. Damit 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 m)

Fahrzeit ca. 1 bis 2 Std. / Wanderzeit ca. 1 bis 2 Std.

8. Tag: Hoher Pass, blauer See und Eisgipfel (F/M/A)

Heute starten wir unsere Reise Richtung Westen. Vom 4800 Meter hohen Kampa La geniessen wir die schöne Aussicht über den Yamdrok Tso. Wegen seiner Form wird dieser See auch «Skorpion-See» genannt. Auf einer Höhe von über 4400 Metern gelegen beträgt die Ausdehnung von Ost nach West 140 Kilometer und von Süd nach Nord 70 Kilometer. Ein Stück des Weges führt uns dem See entlang und anschliessend über den fast 5000 Meter hohen Strassenpass Karo La. Hier oben weht häufig ein eisiger Wind. Dies hat sicherlich auch mit der Nähe des 7191 Meter hohen Eisgipfels Nojin Gangsang Ri zu tun. Bei schönem Wetter haben wir einen fantastischen Blick auf diesen steilen und imposanten Eisgipfel. Über weite Hochplateaus und durch imposante Täler fahren wir weiter ins grüne Gyantse. Hier besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten. Dieser 35 Meter hohe Chörten hat neun Stockwerke und 108 Eingänge. Drinnen sind neben Statuen auch alte Wandmalereien. Dieser Chörten ist eines der aussergewöhnlichsten und auch fotogensten Bauwerke im tibetischen Raum und es macht Spass, die vielen kleinen Räume und Gänge zu entdecken.

Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 m)

Fahrzeit ca. 6 Std. / Bummel durch die Stadt ca. 1 Std.

9. Tag: Shigatse - zweitgrösste Stadt in Tibet (F/M/A)

Durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen fahren wir Richtung Shigatse. Diese Region ist eine der fruchtbarsten in Tibet und alles dreht sich hier um die Landwirtschaft. Je nachdem machen wir einen Abstecher zum kleinen Kloster Shalu. Hier sollen früher die «Tranceläufer» ausgebildet worden sein, welche über mehrere Tage weite Strecken in gleichmässigem Tempo und ohne Pausen zurücklegen konnten. In Shigatse hat der Panchen Lama traditionell seinen Wohnsitz. Diese Reinkarnationslinie stand früher vielfach im Gegensatz zur Linie der Dalai Lamas. Der Panchen Lama gilt als zweithöchste Reinkarnation der Gelbmützen. Sein Kloster Tashilhunpo gilt heute als eines der aktivsten Klöster in ganz Tibet. Wir besichtigen diese mächtige Klosteranlage und wer Lust hat, kann auch die traditionelle Kora umwandern. Am Ende der Kora erreichen wir das imposante Fort von Shigatse. Wenn wir Lust haben, können wir eine Werkstatt besuchen, wo die berühmten Tibeterteppiche geknüpft werden. Hier wird praktisch alles in Handarbeit gemacht.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 m)

Fahrzeit ca. 2.5 Std. / Bummel durch die Stadt ca. 2 Std.

10. Tag: Eigentümliches Kloster in Sakya (F/M/A)

Zeitig am Morgen starten wir unsere Fahrt nach Sakya. Hier steht eines der eigentümlichsten Klöster im ganzen Himalaya. Umgeben von einer mächtigen Mauer gilt dieses wenig besuchte Kloster als eines der kunsthistorisch wertvollsten im ganzen Himalaya. Dies war der Sitz der buddhistischen Richtung der Sakyapa, welche im 13. und 14. Jahrhundert die Herrschaft über Tibet ausübten. Bevor wir nach Shigatse zurückfahren, können wir – falls wir Lust haben – die etlichen kleinen Klöster am Gegenhang zu Fuss erkunden. Nach Möglichkeit fahren auf dem Hinweg auf einer für Touristen erst vor kurzem eröffneten Strasse, vorbei an kleinen Dörfern und einsamen Tälern.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 m)

Fahrzeit ca. 5 bis 6 Std. / Bummel zu den Klöstern am Gegenhang ca. 1 bis 2 Std.

11. Tag: Auf einer wenig bekannte Route über hohe Pässe (F/M/A)

Wir folgen mit unserem Fahrzeug dem grossen Tal des Yarlung Tsangpo und zweigen schon bald ab in ein Seitental. Eine spannende Fahrt bringt uns über den 4890 Meter hohen Dongu La-Pass und über den 5250 Meter Shugu La-Pass, dem höchsten Punkt unserer Reise. Immer wieder geniessen wir schöne Ausblicke auf die über 7000 Meter hohe Gebirgskette des Nyenchen Tanghla. Unser Ziel ist das kleine Städtchen Damshung, welches für seine heissen Quellen bekannt ist. Viele Tibeter kommen hierhin, um auf Anraten eines tibetischen Arztes in den Heilquellen zu baden. Für uns westliche Besucher ist die Badeanlage doch eher ein bisschen «rustikal».

Übernachtung im Hotel in Damshung (4300 m)

Fahrzeit ca. 5 bis 6 Std.

12. Tag: Blauer See Nam Tso (F/M/A)

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 der grösste Salzsee in Zentraltibet 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. Früher galt Tashi Do als sehr einsam, heute wird der Ort von vielen, vor allem chinesischen Touristen besucht. 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. Am Nachmittag fahren wir nach Lhasa.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 m)

Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std. / Wanderzeit ca. 1 bis 2 Std.

13. Tag: Berühmtes Ganden und lokale Nomaden (F/M/A)

Wir verlassen das schöne Tidrum und fahren ins Tal des Kyichu. Unser Ziel ist Ganden, welches auf einer Höhe von 4300 Metern liegt. Dieses wichtige Kloster passt sich wie ein Amphitheater in die gebirgige Umgebung ein und bietet einen fantastischen 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 besichtigen die grosse 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. Anschliessend fahren wir nach Aku Tonpa, wo tibetische Nomaden ihr Camp aufgeschlagen haben. Hier erhalten wir einen schönen Einblick ins Leben dieser Nomaden und dürfen dabei sein beim Melken, Yakkäse machen oder was auch gerade für Handarbeiten anfallen. Zu Mittag essen wir bei den Nomaden hier. Nach einem sehr abwechslungsreichen Tag mit vielen Eindrücken fahren wir zurück nach Lhasa.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 m)

Fahrzeit ca. 3 Std.

14. Tag: Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise (F/M/A)

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Tag 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. Hinweise: Je nach Flugverbindung steigen wir nur um in China und fliegen direkt weiter oder wir übernachten und starten den Heimflug erst am folgenden Tag. 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 ca. 2.5 Std. / Fahrzeit ca. 1 Std.

15. Tag: Zurück in die Schweiz (-)

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

Flugzeit ca. 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge

Hinweis: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

Reiseroute



Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich - Lhasa (drei bis vier Teilflüge) - Zürich in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels und Gästehäusern im Doppelzimmer Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm Umfangreiche Notfallapotheke
- Vollpension während der ganzen Reise
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung
- Vorbereitungstreffen

Im Preis nicht inbegriffen

- Flugaufpreis je nach Verfügbarkeit (der internationale Flug nach Lhasa ist mit total CHF 1500.- kalkuliert)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum für China, ca. CHF 189.-
- Trinkgelder, ca. CHF 80.- bis 120.-

Preise

- Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 5'250.-
- Zuschlag Kleingruppe 3-5 Personen CHF 500.-
- Zuschlag Kleingruppe 2 Personen CHF 1200.-
- Zuschlag Einzelzimmer CHF 850.- 1)
1) In kleinen Gästehäusern ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht immer garantiert werden.

Hinweise

Geführte Gruppenreise «Natur & Kultur aktiv» mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und lokalem Begleitteam

Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 bis 2 Stunden in maximale Höhen bis 5010 Meter. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden. Überlandfahrten von 1 bis 6 Stunden. Auf den Wanderungen tragen wir den Tagesrucksack selbst.

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen.

