



Zentraltibet intensiv erleben

Tibet

Von **Lhasa** durch das **zentraltibetische Hochland** vorbei an der tiefen Schlucht des Brahmaputra zu heiligen Gebirgsseen, Gletschern und buddhistischen Klöstern. Eine intensive Erfahrung tibetischen Lebens.

Ein unvergessliches Reiseabenteuer auf das "Dach der Welt" zwischen schneebedeckten Gipfeln, buddhistischen Klöstern und traditionellen tibetischen Märkten in Shigatse, Gyantse und der sagenumwobenen „verbotenen Stadt“ Lhasa. Es erwarten uns viele Begegnungen mit den freundlichen Tibetern. Neben den bekannten tibetischen Städten und Klöstern besuchen wir auch das fast alpine Kongpo-Tal mit dem blau funkelnenden Basum-See und die tiefe Schlucht des Brahmaputra im Osten von Tibet. Wir erleben auf dieser Reise insgesamt vier der sieben Präfekturen der autonomen Region Tibet. Kleine Wanderungen entlang schimmernder Hochgebirgsseen, durch Gletscherlandschaft und hinauf zu den trutzigen Klosteranlagen bringen uns die beeindruckende Natur und die buddhistische Kultur dieser einzigartigen Höhenregion näher.

- ✓ Gemeinsam mit Pilgern Tibets wichtigstes Pilgerziel umrunden, den heiligen **Jokhang-Tempel** bei Lhasa
- ✓ Unterwegs im **höchsten Zug der Welt**, auch Himmelsbahn genannt, auf einer Höhe von durchschnittlich 4.000 m beeindruckende Ausblicke in die schneebedeckten Gipfel zu Seiten des Qinghai-Tibet-Plateaus - eine Bahnfahrt der Superlative
- ✓ **Einzigartige Naturerlebnisse** bei **Wanderungen** vorbei an tibetischen Klosteranlagen durch imposante **Gletscherlandschaften**
- ✓ Projektbesuch im Blindenzentrum von **Lhasa**
- ✓ Entlang des Brahmaputra zu beeindruckenden Gebirgscanyons mit Tiefen von bis zu 5000 m zum **ältesten Siedlungsgebiet Tibets** zum Geburtsort des 13. Dalai Lama nach Langxian
- ✓ Auf **eindrucksvollen Gebirgsstraßen** zum Yadanla Pass auf 5.200 m Höhe ins ehemalige Machtzentrum Tibets, bevor die Hauptstadt nach Lhasa verlegt wurde
- ✓ Durch den **höchstgelegenen Eisenbahntunnel** der Welt auf 4.905 m und über den 4.837 m hohen Kunlun-Pass mit Übernachtung an Bord des Zuges
- ✓ **Pelzige Pandas** in einer Aufzuchtstation in **Chengdu** beobachten, die hier in einem weiten Gehege leben
- ✓ **Tibetischer Klosteralltag** mit hitzigen Klostergarten-Debatten beobachten



Aben-
teuer
Natur
weltweit

Termine/Preise (17 Tage):

TIB0602:	09.06.12 – 23.06.12
TIB0702:	14.07.12 – 28.07.12
TIB0802:	13.08.12 – 27.08.12
TIB1002:	06.10.12 – 20.10.12

Preis: € 3.650,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 490,-

Teilnehmerzahl: 6 – 14 Personen

Leistungen Grundprogramm Tibet:

- ✓ Linienflüge von Frankfurt nach Chengdu in Economy Class
- ✓ Inlandsflüge Chengdu-Lhasa und Xining-Chengdu in Economy Class
- ✓ Rundreise mit Bus, Jeeps und Bahn
- ✓ 11 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels (2-3 Sterne) im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- ✓ 1 Nacht an Bord des Hochland-Zuges (4-6 Bettabteil, 1. oder 2. Klasse)
- ✓ 10 x Mittagessen/Picknicklunch, 6 x Abendessen
- ✓ Ausflüge, Besichtigungen inklusive Eintrittsgeldern lt. Reiseverlauf
- ✓ Deutschsprechende Reiseleitung

Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- ✓ Getränke und weitere bzw. nicht angegebene Verpflegung
- ✓ Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- ✓ Visum China (z. Zt. € 30,-, Bearbeitung und Rückversand durch Visa-Service ca. € 25,-, Einreisegenehmigung Tibet € 95,- für Tibet)
- ✓ Reiseversicherungen



Aben-
teuer
Natur
weltweit

Programmhinweise

Und noch ein kleiner Hinweis: Das Besucherinteresse am Potala Palast in Lhasa ist im Laufe der letzten Jahre enorm angestiegen. Um der Ströme von Touristen in den z.T. engen und dunklen Räumen Herr zu werden, reglementieren die örtlichen Behörden den Besuch mit der Vergabe von Eintrittskarten zu festgelegten Zeitfenstern. Auf die Zeitenvergabe haben wir leider keinen Einfluss, so dass vor Ort das Besichtigungsprogramm entsprechend an die zugeteilten Besuchszeiten angepasst werden muss.

Wir bitten Sie um große Flexibilität und Offenheit für spontane Ereignisse. Natürlich werden wir alles daran setzen, den geplanten Reiseablauf einzuhalten. Es kann jedoch sein, dass organisatorische, politische und aktuelle Gründe eine Anpassung des Reiseablaufes im Interesse der Teilnehmer erfordern – bitte seien Sie hierauf vorbereitet. Die Reise erfordert auch die Mithilfe der Teilnehmer, so sollten Selbständigkeit, Mithilfebereitschaft, Flexibilität und tolerante Zurückhaltung selbstverständlich sein.

Einreise:

Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.

Impfungen:

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), ggf. Hepatitis A/(B). Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

Gesundheit:

Wegen der teilweise sehr großen Höhen auf einigen Passstraßen (über 5.000m) und während der Zugfahrt mit der Tibet-Bahn sollten sich alle Teilnehmer zu Reisebeginn in guter körperlicher Verfassung befinden. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt vor Abreise, um Gefahren der Höhenkrankheit zu besprechen und gesundheitliche Vorbereitung zu treffen. Da die Annäherung an die Höhe jedoch bedingt durch die Überlandfahrt langsam erfolgt, gewöhnt sich der Körper normalerweise recht gut daran. Wir führen Reisen in diese Region bereits seit über 15 Jahren durch und hatten noch nie einen Teilnehmer, der von der Höhenkrankheit ernsthaft betroffen war. Jedoch macht sich bei einigen Teilnehmern die Höhe gerade in den ersten 1-2 Tagen überland durch den Himalaya mit Kopfschmerzen oder auch Übelkeit bemerkbar. Wichtig ist, unbedingt viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen! Die Züge auf der Hochgebirgsstrecke sind mit Sauerstoffflaschen ausgestattet.



Aben-
teuer
Natur
weltweit

Detailprogramm

Tibet

1.-2. Tag: Abflug von Frankfurt via Chengdu nach Lhasa

Voraussichtlich am Abend startet der internationale Flug von Frankfurt in Richtung Asien. Am Abend des folgenden Tages erreichen wir chinesischen Boden in Chengdu. Übernachtung in Chengdu.

3. Tag: Eintauchen in das religiöse Zentrum Lhasas

Weiterflug nach Lhasa, Hauptstadt der autonomen Region Tibet. Ein Transfer vom Flughafen Gongkar bringt uns in die Stadt. Heute wollen wir uns der sagenumwobenen, lange Zeit „verbotenen Stadt“ Lhasa annähern. Wir besuchen das Allerheiligste – den Jokhang Tempel. Er ist das wichtigste Pilgerziel des „Schneelandes“ und die Gläubigen stehen oft schon früh am Morgen vor den Toren, um in sein Innerstes Einlass zu erlangen. Auch rund um den Tempel herrscht reges Treiben: Auf dem Barkhor, den die Pilger nach uraltem Ritual im Uhrzeigersinn umrunden bevor Sie den Tempel betreten, bieten Händler ihre Waren an. Der Nachmittag bietet Gelegenheit für eigene Unternehmungen innerhalb der Altstadt von Lhasa. Übernachtung im Hotel in Lhasa. (F/M)

4. Tag: Der Potala – gewaltiger Winterpalast des Dalai Lama

Wie kaum ein anderes Gebäude steht der über Jahrhunderte immer wieder erweiterte majestätische Bau des Potala Palastes als Wahrzeichen für Tibet. Das imposante Architekturensemble erhebt sich seit dem 17. Jahrhundert auf dem Roten Berg – dem Marpori. In mehr als 750 Hallen getragen von 15.000 Säulen beherbergt der Palast zahlreiche Versammlungshallen, die ehemaligen Wohnräume des Dalai Lama, Tempel und Anbetungsräume mit unzähligen Statuen und Schriften sowie auch Verwaltungs- und Lagerbereiche. Ausgiebig wollen wir die zugängliche Räumlichkeiten erkunden. Aber seien Sie darauf vorbereitet: Es wird voll sein, denn der Besucheransturm ist enorm groß! Im Anschluss besuchen wir das "Blindenzentrum Tibet", das unter deutscher Leitung von Sabriye Tenberken steht. Der Rest des Tages kann individuell gestaltet werden: Entdecken Sie die modernen Seiten der aufstrebenden Großstadt oder besuchen Sie die alte Sommerresidenz des Dalai Lama, den Norbulingka, in einer prächtigen Gartenanlage. Ihr Reiseleiter hält sicherlich einige Tipps für Sie bereit. Übernachtung im Hotel in Lhasa. (F/M)

5. Tag: Die Klöster der Umgebung: Sera & Drepung und eine erste Wanderung

Am Vormittag brechen wir auf in die Umgebung von Lhasa. Im Westen der Stadt am Fuße eines 5600m hohen Bergrückens erhebt sich der weitläufige Klosterkomplex von Drepung, das „Reishaufen“-Kloster genannt. Gemeinsam mit dem Kloster von Sera und dem etwas entfernter gelegenen Kloster Ganden bildet es die „drei Säulen des Staates“. Drepung war seinerzeit das reichste und größte Gelugpa-Kloster Tibets mit mehr als 10.000 Mönchen. Heute leben hier nur noch ca. 450 Ordensbrüder. Im Anschluss besuchen wir die Klosterstadt von Sera, das „jüngste“ der drei Hauptklöster und zugleich besterhaltendster Klosterkomplex des Landes. Am Nachmittag wollen wir uns zu einer ersten körperlichen Aktivität in den Höhen des Himalaya auf den Weg machen. Eine etwa 2stündige Wanderung bringt uns zum Kloster von Zhayeba. Übernachtung im Hotel in Lhasa. (F/M)



Aben-
teuer
Natur
weltweit

6. Tag: Überland zum Basum Tso, blau funkelnder heiliger See

Eine lange Fahrtetappe in Richtung Osten liegt vor uns. Überland geht es ins über 400km entfernte Nyingchi durch das malerische Kongpo-Tal – eine fast alpine Landschaft. Einen Zwischenstopp legen wir am heiligen See Basum Tso ein, der auf ca. 3.500m über dem Meeresspiegel inmitten von Korniferenwäldern liegt. Nahe des Ufers findet sich eine kleine Insel mit Tempel. Der ursprünglich im 14. Jahrhundert errichtete Tempel wurde nach der Kulturrevolution wieder neu aufgebaut. Am See-Ufer entlang unternehmen wir einen ausgedehnten Spaziergang bevor wir weiterfahren nach Nyingchi, Hauptstadt der gleichnamigen Präfektur im Osten der autonomen Region Tibet. Übernachtung im Hotel in Nyingchi. (F/M/A)

7. Tag: Entlang des Brahmaputra – beeindruckender Gebirgscanyon

Entlang des Yarlung Tsangpo, besser bekannt als Brahmaputra, reisen wir weiter. Eine beeindruckende Schlucht hat der Fluss hier tief in das Gebirge geschliffen, an manchen Stellen beträgt die Tiefe über 5000 Meter. Im Tal des Brahmaputra befindet sich das älteste Siedlungsgebiet Tibets. Über Milin (Menling) erreichen wir auf gewundenen Bergstrassen mit uralten Zypressen den kleinen Ort Langxian, Geburtsort des 13. Dalai Lama. Übernachtung im einfachen Hotel in Langxian. (F/M/A)

8. Tag: Von Langxian nach Tsetang zur „Wiege der tibetischen Kultur“

Auf eindrucksvoller Gebirgsstraße fahren wir zum Yadanla Pass auf 5.200m Höhe. Wie überall im Land weht ein Meer von farbigen Gebirgsfahnen auf der Passhöhe. Schließlich erreichen wir Tsetang, ehemaliges Machtzentrum Tibets bevor die Hauptstadt nach Lhasa verlegt wurde. Heute teilt sich die Stadt in einen ausufernden modernen Teil, der sehr chinesische geprägt ist, und eine kleine Altstadt am Fuße des heiligen Berges Gongpo Ri. Übernachtung im Hotel in Tsetang. (F/M/A)

9. Tag: Yumbhu Lhakang & Samye Kloster

Am Vormittag besuchen wir die Tempelburg der Yarlung-Könige, den Yumbhu Lhakang, das wohl älteste Bauwerk Tibets. Es liegt auf einem Felsenrücken hoch über dem Tal und geht architektonisch bis auf das 7. Jahrhundert zurück. Nach der Besichtigung geht unsere Fahrt nach Samye. Über den Tsangpo Fluss und vorbei an den fünf weißen Stupas erreicht man das Kloster Samye, das sich schon aus der Ferne mit seinem golden glänzenden Dach zeigt. Samye bedeutet „die über alle gedanklichen Vorstellungen Hinausgehende“. Es ist das älteste Kloster Tibets und ehemals wichtiges religiöses und politisches Zentrum. Nach der Besichtigung der weitläufigen Anlage wollen wir uns noch etwas bewegen. Vom Osttor aus wandern wir den Berg Hepo Ri hinauf, der schon seit vorbuddhistischer Zeit als einer der heiligen Berge des Landes gilt. Der Aufstieg dauert nur etwa eine halbe Stunde, der Ausflug insgesamt ca. 3 Stunden bis es ins Hotel geht. Ein prächtiger Ausblick belohnt unsere Mühe! Übernachtung im Hotel nahe Samye. (F/M/A)

10. Tag: Gletscher-Wanderung

Etwa vier Stunden benötigen wir für unsere Fahrt zum Kanurla-Gletscher in der Nähe von Longma. Von hier aus gehen wir zu Fuß weiter auf einer schönen Gletscherwanderung. Vorbei am Ranlong Kloster wandern wir auf schöner Strecke zurück zur Straße (ca. 4stündige Wanderung). Unser Fahrzeug bringt uns weiter bis nach Gyantse. Übernachtung im Hotel in Gyantse. (F/M/A)



Aben-
teuer
Natur
weltweit

11. Tag: Von Gyantse nach Shigatse: Königlicher Gipfel & Berg des Glücks

Lange Zeit eine der größten Städte des Landes liegt Gyantse heute abseits der neu gebauten Straße von Nepal nach Lhasa und das tut dem Ort sehr gut! Etwas mehr Ruhe ist eingekehrt und das alte tibetische Wohnviertel zeigt den alten Charme tibetischer Siedlungen. Ursprünglich ein Umschlagplatz für Yak- und Schafwolle war Gyantse kurzzeitig auch Hauptstadt eines kleinen Königreiches, das sich auf den mythischen Helden König Gesar bezog. Aus dieser Blütezeit stammen auch das Phalkor-Kloster mit dem berühmten Kumbum-Chörten, den wir heute besichtigen wollen. Mit etwas Glück können wir in den sogenannten „debading gardens“ den Mönchen bei ihren traditionellen und temperamentvollen Diskutierunden zum Abfragen buddhistischen Wissens beiwohnen. Anschließend reisen wir weiter in die heutige Großstadt Shigatse. Hier erwartet uns mit dem Tashilünpo-Kloster ein weiteres Juwel buddhistischer Klosterarchitektur. Es ist Sitz des politisch bedeutsamen Pantschen Lama. Übernachtung im Hotel in Shigatse. (F/M)

12. Tag: Zurück nach Lhasa und weiter mit dem Hochgebirgszug

Wir machen uns auf den Rückfahrt nach Lhasa. Unterwegs wollen wir uns noch eine kleine Werkstatt für Räucherstäbchen ansehen. Am Bahnhof von Lhasa angekommen, besteigen wir den Zug nach Xining. Die Tibet-Bahn, auch Himmelszug genannt, zwischen Lhasa und Xining (bzw. Golmud) ist seit Juli 2006 in Betrieb und hat für viel politische Aufregung und Interesse gesorgt. Die Fahrt auf einer Höhe von durchschnittlich 4.000m bietet beeindruckende Ausblicke in die schneebedeckten Gipfel zu Seiten des Qinghai-Tibet-Plateaus. Sie durchfahren den höchstgelegenen Eisenbahntunnel der Welt auf 4.905m und überqueren den 4.837m hohen Kunlun-Pass. Übernachtet wird an Bord des Zuges in 4-Bett oder 6-Bett-Abteilen. (F/M)

13. Tag: Flug nach Sichuan

Nach Ankunft in Xining erfolgt der Transfer zum Flughafen und der Flug nach Chengdu, Hauptstadt der Provinz Sichuan. Die moderne Großstadt mit über 10 Millionen Einwohnern kann individuell erkundet werden. Übernachtung im Hotel in Chengdu. (F/A)

14.-15. Tag: Besuch der Panda-Station - Rückflug

Am Vormittag erleben wir die Panda-Aufzuchtstation bei Chengdu. Die pelzigen Bären leben hier in einem weiten Gehege. Später erfolgt der Transfer zum Flughafen und voraussichtlich am Abend startet unser Rückflug nach Deutschland. Ankunft am nächsten Tag in Frankfurt.

(F = Frühstück / M = Mittagessen o. Picknicklunch / A = Abendessen)

Stand 10/2011