



AUTHENTISCHES TIBET

EINMALIGE REISE DURCH ZENTRALTIBET MIT SCHÖNEM EINBLICK IN LEBEN UND KULTUR

Dank unseren guten Beziehungen vor Ort können wir eine phantastische Reise durch Tibet organisieren, wie dies bis anhin nicht möglich war. Von Lhasa weg fahren wir über unbekannte Pässe zum stahlblauen See Yamdrok Tso und umrunden diesen auf der Südseite. Kaum andere Westler hatten bis jetzt Gelegenheit, diese vom Tourismus unberührten Regionen zu bereisen. Unterwegs übernachten wir bei einheimischen Familien und sogar in einem buddhistischen Kloster. So erhalten wir einen einmaligen Blick «hinter die touristischen Kulissen», wie auch einen tiefen Einblick ins alltägliche Leben der Leute hier. In Lhasa besuchen wir nicht nur den mächtigen Potala-Palast und den heiligen Jokhang-Tempel, sondern auch etliche «versteckte Ecken». In Samye lauschen wir dem Morgengebet im ältesten Kloster von Tibet und anschliessend besuchen wir kleine Dörfer und entlegene Einsiedeleien. Auf einer unbekannten Route fahren wir um den Yamdrok Tso herum und geniessen von einem 5000 Meter hohen Pass die Aussicht auf den 7000er Nojin Gangsang Ri.

REISEDATEN

So 08 Mai - So 22 Mai 2022 (15 Tage) ab 5'490.-

Buchbar

So 18 Sep - So 02 Okt 2022 (15 Tage) ab 5'490.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 6-8 Personen CHF 5'490.-

Zuschlag Kleingruppe 3-5 Personen CHF 200.-

Zuschlag Kleingruppe 2 Personen CHF 900.-

Zuschlag Einzelzimmer CHF 480.-¹⁾

1) In kleinen Gasthäusern ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht immer garantiert werden.

Reiseprogramm

1. Tag: Flug nach China

Heute starten wir unsere Reise und fliegen ab nach China. Je nach Flugverbindung fliegen wir nach Chengdu, Peking oder eine andere Destination in China. Zu den meisten guten Ausgangsflughäfen nach Tibet gibt es keine Direktflüge ab Zürich, aber geeignete Flugverbindungen

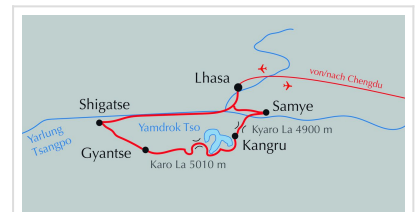
FACTS & FIGURES

Level 1
Trekkinglevel

15 Tage
Dauer

2-8
Teilnehmer

5'490.-
Preis ab (CHF)



mit diversen Airlines mit ein- oder zweimal Umsteigen. Die gesamte Flugzeit beträgt im Bereich von 11 – 15 Stunden.

Flugzeit 11 – 15 Std., aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

2. Tag: Weiterflug nach Tibet

Heute Ankunft in China. 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 in die 1 ½ Stunden entfernte Hauptstadt von Tibet, nach 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 Spaziergang durch den Barkhor, den alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Osttibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westtibet. Der Barkhor war schon früher das Zentrum von Lhasa und auch heute noch spielt sich hier ein wichtiger Teil des tibetischen Lebens ab. Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter).

Flugzeit 2 ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

3. Tag: Mächtiger Potala-Palast

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück besuchen wir den Norbulingka. Dies war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet. Am Nachmittag besuchen wir den Wintersitz, 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 Osttibet 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 zu einer festgelegten Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt. Wenig touristisch ist nach wie vor der traditionelle Rundgang um den Potala-Palast herum. Wir laufen zusammen mit buddhistischen Pilgern einen Teil dieses Weges und werden beeindruckt sein ob der tiefen Religiosität der Pilger.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter).

Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

4. Tag: Wichtigstes Heiligtum und altes Handwerk

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. Anschliessend machen wir einen spannenden Bummel durch die Altstadt von Lhasa. Dabei entdecken wir nicht nur unbekannte Ecken, sondern besuchen auch Handwerksstätten, wo alte traditionelle Handwerke gelehrt und ausgeübt werden. 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 Meter).

Bummel durch die Stadt 1 – 2 Std. (F,M,A)

5. Tag: Ins Hirtenlager

Unweit von Lhasa liegt versteckt das Tal von Penam. Lokale Hirten weiden hier im Sommer ihre Herden von Yaks und Schafen. Durch unsere guten lokalen Kontakte dürfen wir diesen Hirten einen Besuch abstatten und werden hier sicherlich auch zu einer Tasse Tee in ihre Zelte eingeladen. Dies gibt uns einen schönen Einblick ins Leben tibetischer Hirten. Falls wir Lust haben, dann drücken wir in traditioneller Weise unsere eigenen Gebetsfahnen. Diese hängen die tibetischen Reisenden in der Regel auf die Passhöhen, wenn sie diese überqueren. Dies soll Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Nach dem Mittagessen machen wir eine 1 bis 2-stündige Wanderung durch dieses entlegene Tal.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter).

Fahrzeit 2 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

6. Tag: Wandern und Debattieren

Nach den Tagen der Akklimatisation machen wir heute unsere erste längere Wanderung. Am Morgen fahren wir nach Pabonka. Dieser kaum bekannte Ort beherbergt einige der ältesten Bauwerke in der Umgebung von Lhasa. Von hier weg führt uns eine schöne Wanderung auf einem Panoramaweg dem Berghang entlang. Am Nachmittag erreichen wir Sera. Dies war früher neben Ganden und Drepung eine der drei grossen Klosteruniversitäten in Tibet. 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 Meter).

Fahrzeit 1 Std. Wanderung 3 – 4 Std. (F,M,A)

7. Tag: Mandala-Kloster Samye

Heute verlassen wir Lhasa und fahren ins nicht allzu weit entfernte Samye. Diese historisch wichtige Ortschaft liegt auf der Nordseite 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. Vielleicht haben wir Glück und können an einer Gebetszeremonie im Kloster teilnehmen.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter).

Fahrzeit 2 – 3 Std. (F,M,A)

8. Tag: Wanderung in die Höhe

Wenn möglich nehmen wir am Morgen im Kloster an der Puja (Gebet) teil. Nach dem Frühstück besuchen wir oberhalb von Samye die 108 (die heilige tibetische Zahl) Meditationshöhlen von Chimpfu. Diese waren für viele Jahrhunderte wichtige Meditationsorte für die grossen Tantriker und berühmten Heiligen von Tibet. Eine schöne Wanderung bringt uns zu einem Aussichtspunkt, von wo wir weg einen schönen Blick über die Umgebung haben. Falls wir Lust haben, können wir am Nachmittag auf den Hepo Ri hochwandern. Dieser ist wie eine Muschelschale geformt und ähnelt gemäss tibetischen Legenden entweder einem Schneeleoparden oder dem liegenden Elefantenkönig Airavata. Oben erreicht man einen kleinen Tempel voller Gebetsfahnen und hat einen herrlichen Blick auf das Kloster.

Übernachtung im Gasthaus in Samye (3630 Meter).

Fahrzeit 1 ½ Std. Wanderung 3 – 4 Std. (F,M,A)

9. Tag: Zum stahlblauen See Yamdrok Tso

Am Morgen besuchen wir auf unserem Weg zum Yamdrok Tso zuerst das Kloster Gongkar Choede. Der Dzong wurde während der Kulturrevolution weitgehend zerstört, nur die immer noch mächtigen Ruinen sind zu sehen. Das Kloster wurde hingegen teilweise wiederaufgebaut. Anschliessend fahren wir über den 4900 Meter hohen Strassenpass Kyaro La zum stahlblauen See 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. Auf einer wenig touristischen Route fahren wir ans östliche Ende des Sees, vorbei an kleinen Dörfern nach Kangru. Nach Möglichkeit übernachten wir hier im Kloster. Hinweis zu Kloster- respektive Familienübernachtungen: Es gibt Zeiten (z.B. bei Regierungsbesuchen im Dorf etc.), wo Aufenthalte bei Familien oder in den Klöstern nicht möglich sind, sodass diese Übernachtungen nicht garantiert werden können. Falls eine kurzfristige Umstellung nötig sein sollte, dann wird unser lokaler Partner diese vornehmen und wir übernachten stattdessen in einem Gasthaus oder ähnlich.

Übernachtung im Kloster in Kangru (4580 Meter).

Fahrzeit 4 Std. Wanderung 3 – 4 Std. (F,M,A)

10. Tag: Kochen mit einer lokalen Familie

Von Rimpoweg wandern wir über den Pass Gyole La und dem überirdisch schönen Yamdrok Tso entlang. Nach 2 – 3 Stunden Marsch treffen wir auf unser Fahrzeug und fahren ins Dorf Kha, wo wir bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen sind. Falls wir Lust haben, führt uns die lokale Familie in die Geheimnisse der tibetischen Küche ein und zusammen kochen wir unser Abendessen. Dieses gemeinsame Kochen wird uns einen einmaligen Einblick ins Familienleben geben und wir werden uns sicherlich noch lange daran erinnern.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kha (4480 Meter).

Fahrzeit 2 Std. Wanderung 3 Std. (F,M,A)

11. Tag: Hoher Pass und eisiger Gipfel

Wir fahren auf der kaum besuchten Südseite des Yamdrok Tso entlang und weiter über den 5000 Meter hohen Strassenpass Karo La. Hier oben geht häufig ein eisiger Wind. Das hat sicherlich auch mit der Nähe des 7191 Meter hohen Eisgipfels Nojin Gangsang Ri zu tun. Bei schönem Wetter haben wir einen phantastischen Blick auf diesen steilen und imposanten Eisgipfel. Über weite Hochplateaus und durch imposante Täler fahren wir ins grüne Gyantse. Je nach Ankunftszeit besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten heute Nachmittag oder allenfalls erst am nächsten Morgen. 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. Nach den Nächten in teils sehr, sehr einfachen Unterkünften freuen wir uns heute auf ein richtiges Bett und eine warme Dusche.

Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter).

Fahrzeit 5 – 6 Std. (F,M,A)

12. Tag: Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet

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 nach dem 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 traditionellen Kora umwandern. Am Ende der Kora kommen wir zum imposanten Fort von Shigatse. Dieses wurde in den letzten Jahren restauriert und soll in naher Zukunft für Besucher geöffnet werden.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter).

Fahrzeit 2 ½ Std. Wanderung 2 Std. (F,M,A)

13. Tag: Bön – alte schamanistische Religion Tibets

Heute fahren wir auf einer anderen Route zurück nach Lhasa. Wir folgen dem grossen Tal des Yarlung Tsangpo. Unterwegs machen wir einen Abstecher zum Kloster Yungdrungling. Auf den ersten Blick sieht dieses aus wie ein «normales» buddhistisches Kloster. Dieses Kloster gehört aber zu den Bön. Dies ist die alte vorbuddhistische Religion, welche früher in vielen Regionen Tibets verbreitet war. Diese alte Religion hatte wichtige schamanistische Elemente. Auch heute noch gibt es in einigen Regionen Anhänger des Bön.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter).

Fahrzeit 5 – 6 Std. (F,M,A)

14. Tag: Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Morgen 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. Hinweis: Je nach Flugverbindung steigen wir nur um in China und fliegen direkt weiter oder wir übernachten und starten den Heimflug erst am folgenden Tag.

Flugzeit 2 – 4 ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

15. Tag: Zurück in die Schweiz

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

Gesamte Flugzeit Chengdu-Zürich 11 bis 15 Stunden. Dies sind zwei oder drei Teilflüge.

Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Auf dieser Reise lernen wir das authentische Tibet kennen, wie dies bis anhin für Touristen nicht möglich war. Komfort dürfen wir nicht allzuviel erwarten, aber einen tiefen Einblick ins Leben, die Freuden und Sorgen der tibetischen Bevölkerung. Die Gruppengrösse ist auf 8 Personen limitiert.

Einfache Reise mit vielen Tageswanderungen von 1 - 4 Std. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.

Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden. 2 Ganztagesetappen.

Einfühlungsvermögen, Flexibilität und keine Berührungsängste bei einfachen Verhältnissen.

Kurzfristige Änderung der Permitsituation. Es ist leider möglich, dass aus verschiedenen Gründen die Permitsituation kurzfristig und ohne Ankündigung ändert, für gewisse Zeiten im Jahr gar keine Permits ausgestellt oder bereits ausgestellte ungültig erklärt werden.

Dies betrifft vor allem die Regionen Zentral- und Westtibet. Falls ein solcher Fall eintreten sollte, haben wir sehr schöne Alternativprogramme in Osttibet oder in anderen Himalayaregionen, welche wir auch kurzfristig organisieren können.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 10 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer, 1 Übernachtung in sehr einfachem Familienhaus (allenfalls im Mehrbettzimmer oder in der Küche), 1 Übernachtung im Kloster (allenfalls im Mehrbettzimmer oder in der Küche)

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 80 – 120)
- Persönliche Auslagen

- Vollpension während der ganzen Reise
- Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Spezialbewilligungen und Permits
- Lokale englischsprechende Reiseleitung
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- Visum für China (CHF 189, Stand August 2020) plus Einholung
- Erledigen aller Formalitäten für China und Tibet
- Vorbereitungstreffen
- Landkarte von Tibet

Hinweise

- Während des Trekkings und auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst
- Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen

Diese Reise kann an beliebigen Daten als Privatreise ab einer Person organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.