



Tibet - Im Angesicht des heiligen Kailash

<p>Wie eine ebene Kuppel ragt der weiße Berg aus der braunen Hochebene. Die schneebedeckte Spitze glänzt in der Sonne wie goldenes Feuer. Die Atmosphäre ist magisch, die Aura des Kailash ist deutlich zu spüren. Staub wirbelt auf – jedes Mal, wenn sich die Pilger zu Boden werfen. Wir werfen uns nicht auf die Erde, aber wir gesellen uns zu den Pilgern und trekken rund um den Heiligen Berg. Wir tauchen ein in die Stille der Landschaft, wandern über die geweihten Hügel, vorbei an heißen Quellen und religiösen Steinformationen, und überschreiten den mit bunten Gebetsfahnen geschmückten Dölma-Pass - die symmetrische Kulisse des heiligen Berges stets im Blick. Natürlich haben wir auch ausreichend Zeit, uns mit Lhasa vertraut zu machen. Wir erkunden die "verbotene Stadt", werfen einen Blick auf den Potala Palast, den Jokhang-Tempel und die Klöster in der Umgebung. Auf dem Barkhor-Markt mischen wir uns unter das Volk und begutachten die bunten Auslagen. Auch auf dem Weg zum Manasarovar-See treffen wir auf Pilger in farbenfroher Tracht, die leise murmelnd ihre Gebetsmühlen kreisen lassen. Am sonnenförmigen "See des Lichtes" angekommen herrscht auch bei uns ehrfürchtiges Schweigen. Beeindruckend still wird es schließlich beim Anblick des gewaltigen Everest - im Hintergrund des Kloster Rombuk erhebt sich der höchste Berg der Erde. Tiefblauer Himmel, weite Hochebenen mit grasenden Yaks und prachtvolle buddhistische Klöster sorgen für eine sagenumwobene Atmosphäre in Zentraltibet. Das Dach der Welt ist Aussichtsterrasse und Panorama in einem.</p>

Tibet - Im Angesicht des heiligen Kailash

CXK03000HA



Bereistes Land

China (Volksrepublik)

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Wanderurlaub, Trekkingreisen

Gruppengröße

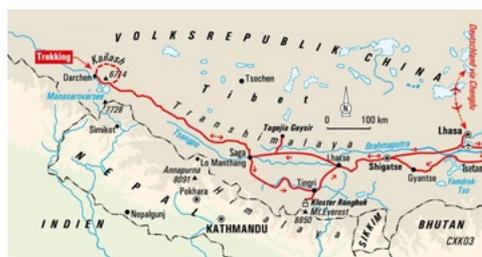
min. 8 / max. 12 Personen

Reisedauer

19 Tage

Highlights

- > 3-tägiges Trekking (7 - 10 Std. täglich), Wanderungen: 3 x moderat (2 - 4 Std.)
- > Mit Blick auf die symmetrische, schneebedeckte Spitze um den Kailash trekken
- > An der spektakulären Everest-Nordwand das Kloster Rongbuk besuchen
- > Die spirituelle Atmosphäre am Jokhang-Tempel in Lhasa erleben
- > Entlang des Manasarovar, dem höchsten See der Welt, zum Kloster Chiu wandern
- > Im Samye-Kloster, dem ältesten Kloster Tibets, den Buddhismus kennen lernen
- > Zwischen Himalaya und Transhimalaya die Weite des Hochlandes genießen



Reiseverlauf

Tag 1 Anreise

Flug nach Chengdu.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Tag 2 Ankunft in Lhasa

Nach der Ankunft in Chengdu am Morgen erhalten wir unsere Permits für Tibet und fliegen anschließend weiter nach Lhasa. Dort werden wir am Flughafen von unserem Reiseleiter 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 "verbotenen Stadt" vertraut und lassen die ersten Eindrücke auf uns wirken. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir den Tag ausklingen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg

Fahrzeit

ca. 60km

ca. 01:00h

Verpflegung

Abendessen

Tag 3 Besichtigung von Lhasa

Willkommen in Lhasa, die "Stadt der Götter". Wir haben zwei Tage Zeit die tibetische Hauptstadt zu erkunden und uns an die hohe Lage zu gewöhnen (3.658 m). 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 unters 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.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 18km	ca. 01:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 4 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.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 250 hm	ca. 250 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 25km	ca. 01:30h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 5 Fahrt nach Chimpuk und Wanderung zu den Meditationshöhlen, dann Fahrt nach Tsetang

Zeit zum Weiterziehen: Wir verlassen die verbotene Stadt. 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 Chimpuk. Dort besuchen wir das Nonnenkloster, bevor wir uns beim Mittagessen im Klosterrestaurant stärken. Dann schnüren wir unsere Wanderschuhe: Wir wandern zu den Meditationshöhlen von Chimpuk, 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.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 320 hm	ca. 320 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 170km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 6 Fahrt vorbei am Yamdrok-See bis nach Gyantse

Der Weg führt uns weiter zum Kloster Gongkar. Die Anlage mit Mandala-Malereien ist eine eindrucksvolle Unterbrechung der Fahrt. Weiter geht es über den Khampa La Pass (4.771 m) und vorbei am türkisblauen Yamdrok-See (4.440 m). Dort machen wir eine kleine Pause und erfahren auch, was der Name des Gewässers bedeutet. Dann geht es weiter in Richtung Gyantse. Unterwegs halten wir Ausschau nach zotteligen Yaks und machen immer wieder Halt um den Blick auf den Tsangpo Fluss und den Gipfel des Nöjn Kangsa (7.206 m) 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?

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 320km	ca. 07:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 7 Besuch der Klöster von Gyantse und Shigatse und Fahrt nach Lhatse

Nach dem Frühstück haben wir Zeit die Klöster von Gyantse kennen zu lernen, bevor wir die Reise fortführen. Wir fahren nach Shigatse, die zweitgrößte Stadt Tibets, und besuchen das Kloster Tashilhünpo. Die Anlage gehört nicht nur zu den wichtigsten Klöstern Zentraltibets, sondern auch zu den schönsten. Die vielen Gebäude verteilen sich wie eine rote Stadt am Hang der Berge, die goldenen Dächer glänzen in der Sonne. Wie viele Mönche leben hier? Wir wandern im Uhrzeigersinn mit den Pilgern um das Kloster - vorbei an Gebetsmühlen und kleinen Schreinen, und suchen uns dann ein Restaurant zum Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir weiter bis Lhatse (4.050 m) und beziehen unser Hotel.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 235km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 8 Fahrt durch die Steppe, zum Tagejia Geysir bis Saga

Wir ziehen weiter durch die endlose Steppe Tibets. Wir genießen die Aussichten sowohl während der Fahrt als auch bei unseren verschiedenen Stopps entlang der Strecke. Kurz bevor wir Saga erreichen verlassen wir den Highway und machen einen Abstecher zu den Tagejia Geysiren. Aus mehreren heißen Quellen sprudelt das Wasser in die Höhe - wir spazieren durch die Geysir-Landschaft und beobachten das Naturschauspiel. Am Nachmittag erreichen wir schließlich Saga und beziehen unser Hotel.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 340km	ca. 06:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 9 Fahrt nach Hor am Manasarovar See

Heute steht uns eine lange, dafür landschaftlich sehr schöne Etappe bevor. Wir folgen dem Highway weiter nach Westen und durchqueren eine unglaubliche Szenerie. Die klare Luft, der blaue Himmel, die Weite lassen den Transhimalaya im Norden und den Himalaya im Süden noch eindrucksvoller erscheinen. Immer wieder machen wir Halt und genießen die atemberaubende Kulisse. Gegen Nachmittag erreichen wir schließlich unser heutiges Ziel, den Manasarovar See (4.558 m). Wir beziehen unser Gästehaus in Hor und lassen den Abend in Ruhe ausklingen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 485km	ca. 07:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 10 Erkundung rund um Hor (Manasarovar See) und Weiterfahrt nach Darchen

Gleich am Morgen bringt uns der Bus zum Manasarovar See. Der höchste Süßwassersee der Welt ruht am Fuße des Gurla Mandata (7.728 m), eingebettet zwischen zwei schneebedeckten Bergketten in einer der schönsten Landschaftsregionen Tibets. Welche Geschichten verbergen sich rund um dem See? Wir besuchen das Kloster Chiu Gampa, das idyllisch auf einem Hügel im Nordwesten des Sees errichtet wurde. Welcher Tantra-Meister hat hier die letzten Jahre seines Lebens verbracht? Wir finden es heraus und machen uns dann auf den Weg zum See. Wir wandern entlang des Ufers bis zum Dorf Xiongba, wo wir in einem kleinen Restaurant zu Mittag essen. Gut gestärkt setzen wir unsere Fahrt durch das Raksha-Tal fort. Wir machen Halt in Langa Tso, am Fuße des heiligen Berges Gula Mandhata und setzen dann unsere Reise nach Darchen fort.

Tagestour

Gehzeit

ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 120km	ca. 02:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 11 Trekking Tag 1: Wanderung zur Nordseite des Kailash

Wir deponieren unser Gepäck, das wir die nächsten Tage nicht benötigen im Hotel und brechen zur 3-tägigen Kailash-Umrandung auf. Die Umwanderung des heiligen Berges soll nicht nur von Sünden befreien, sondern auch die Reinkarnation günstig beeinflussen - los geht's. Vorbei an zahlreichen Chörten und Manisteinen wandern wir in die breite Talschlucht an der Westseite des Berges. Gemeinsam mit tibetischen und indischen Pilgern wandern wir auf den gerölligen Wegen. Immer wieder machen wir Halt und genießen den Blick auf den schneeglänzenden Kailash. Am späten Nachmittag erreichen wir schließlich unser Gästehaus an der Nordseite des Berges (5.100 m).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 650 hm	ca. 100 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 12 Trekking Tag 2: Über den heiligen Pass Dölma La

Vor uns liegt die bedeutendste Etappe der Kailash-Umrundung. Wir starten sehr früh am Morgen und steigen hinauf zum höchsten Pass der Chora. Der Weg wird schmaler und steiler, teilweise sind die Pfade vereist. Dann erreichen wir den Pass Dölma La (5.600 m) mit der heiligsten Stelle der Kora. Der "heilige Stein" ist mit Tausenden Gebetsfahnen geschmückt und auch wir können unsere mitgebrachten Fahnen anbringen. Hier befindet sich die kosmische Weltachse - zumindest ist das im Glauben von vier Religionen verankert. Welche das sind und was diese Stelle für sie bedeutet, erfahren wir vor Ort. Der steile Abstieg bis zu Buddhas Fußabdruck (5.235 m) führt über Blockwerk und Schneefelder bis zum Thuji Zimbo-See, der bei den Hindu ebenfalls als heilig gilt. Von dort führt uns der Pfad weiter hinab bis zu unserem Tagesziel, das Kloster-Gästehaus in Zuthrul Puk.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 600 hm	ca. 900 hm	ca. 09:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 13 Trekking Tag 3: Zurück nach Darchen

Auch die letzte Etappe des Trekkings führt uns an zahlreichen Manimauern vorbei. Alle Manisteine sind mit heiligen Silben beschriftet - was sie wohl bedeuten? Wir trekken weiter bergab, bis wir am frühen Nachmittag schließlich das Talende erreichen. Von dort gehen wir das letzte Stück zurück nach Darchen, wo unser Hauptgepäck im Hotel auf uns wartet. Den Rest des Tages verbringen wir ganz nach Belieben.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 100 hm	ca. 250 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 14 Fahrt über Paryang nach Saga

Wir verlassen Darchen und fahren wieder in Richtung Osten. Vorbei an einsam gelegenen, klaren Seen erreichen wir den Mayum La, den Gebirgspass nördlich des Manasarovar-Sees. Noch immer begeistert uns die wunderbare Landschaft: Im Norden erstreckt sich die Bergkette des Transhimalaya, im Süden blicken wir auf die weißen Gipfel des Himalaya. Über Paryang erreichen wir am späten Nachmittag schließlich Saga.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 500km	ca. 08:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 15 Fahrt zum Kloster Rongbuk

Heute fahren wir weiter nach Osten. Noch immer können wir uns kaum satt sehen an der endlosen Weite, noch immer begeistern uns die freundlichen Menschen in Tibet. Wir machen Halt in einem kleinen Dorf zur Mittagspause und legen in Old Tingri einen Fotostopp ein, bevor wir auf dem "Friendship Highway" weiter nach Rongbuk fahren. Am Fuße des Rongbuk Gletschers liegt das gleichnamige Kloster (4.980 m). Das besondere dieser Anlage ist nicht nur, dass es das höchstgelegene Kloster der Welt ist, sondern vor allem seine spektakuläre Lage. Hinter dem Kloster erhebt sich die Nordwand des Mount Everest - die Schokoladenseite des Eisriesen. Ein unvergesslicher Anblick!

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 370km	ca. 08:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 16 Fahrt über den Pang La nach Shigatse

Noch einmal liegt eine lange Strecke vor uns - noch einmal warten herrliche Aussichten. Vor allem die Fahrt über den Pass Pang La (5.150 m) präsentiert uns wieder ein herrliches Panorama auf die Himalaya-Kette. Wir fahren weiter nach Shigatse, beziehen unser Hotel und lassen den Tag in Ruhe ausklingen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 335km	ca. 08:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 17 Fahrt nach Ganden und weiter bis Lhasa

Langsam nähern wir uns Lhasa. Der "Friendship Highway" führt uns durch die weite Landschaft bis nach Ganden zum dortigen Kloster - nun ist das Kloster-Trio komplett. 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 nach Lhasa.

Tagestour

Gehzeit

ca. 02:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 395km	ca. 07:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 18 Besuch von Lhasa und Rückflug

Zeit zum Abschied nehmen - aber noch nicht ganz: Wir widmen uns in der Altstadt von Lhasa noch einmal dem tibetischen Buddhismus. Zuerst besuchen wir den Tempel Ramoche, dann werfen wir einen Blick in das Ani Sangkhung Kloster, das einzige Nonnenkloster der Stadt. Beim Abschieds-Mittagessen lassen wir die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal Revue passieren. Am Nachmittag fahren wir zum Flughafen Gongkar, südlich von Lhasa, und treten die Heimreise über China an.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 70km	ca. 01:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 19 Heimreise

Flug von China zurück nach Deutschland.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Leistungen

- > 16x Frühstück, 11x Mittagessen, 16x Abendessen
- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Lhasa
- > Flug mit Air China ab/bis Frankfurt via Chengdu nach Lhasa
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 12 x in Hotels, 4 x in Gästehäusern (Gemeinschaftsbad)
- > Gepäcktransport
- > Tibet-Permit
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

exkludierte Leistungen

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

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
17. Mai 2024	19 Tage	04. Jun 2024		€ 4.790,-
12. Jul 2024	19 Tage	30. Jul 2024		€ 5.250,-
16. Aug 2024	19 Tage	03. Sep 2024		€ 5.250,-
20. Sep 2024	19 Tage	08. Okt 2024		€ 4.990,-

ASI Reisen

Tschurtschentalerhof 1

6161 Natters

Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialistinnen von

Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:

T +43 512 546 000 60

E buchung@asi.at

CXK03000HA