



Tibet mit Trekking um Mt. Kailash - 16 Tage

Lhasa • Gyangtse • Shigatse • Shegar • Rongbuk • Saga • Manasarovar See • Kailash Umrundung • Paryang

Die Kailash-Umrundung ist der Höhepunkt und Traumziel vieler Pilger. Dies ist eine sportliche Reise mit Herausforderungen an Körper und Geist. In Lhasa und Shigatse erfahren Sie beim Tempelbesuch viel über die Spiritualität der Tibeter und gewöhnen sich an die Höhe. Auf kürzeren Wanderungen u.a. am wunderschönen Manasarovar-See finden Sie Ihr Tempo und bereiten sich auf die Umrundung des Heiligen Berges Kailash vor. Dann folgen Sie drei Tage lang den uralten Pilgerpfaden und lassen sich von der Ehrfurcht der Pilger und der spektakulären Landschaft Tibets beeindrucken.



- Heilige Stätten Tibets
- Kloster Rongbuk am Mt. Everest
- Wanderung am Manasarovar See
- 3 Tage Trekking bei der Kailash-Umrundung
- Tibetischer Reiseführer (Englischsprachig)
- Privatreise ab 2 Teilnehmern!

Tibet

Ihre Reise-Emotionen

Lhasa: die Stadt scheint voll zu sein von Pilgern, die ihre Gebetsmühlen schwenkend die Tempel umrunden. Stauend schauen Sie den Menschen zu, die teilweise den Weg mit ihrem Körper abmessen. Aufstehen, niederwerfen, Stirn an den Boden, ein eindringliches Gebet, dann wieder Aufstehen, drei Schritte vorwärts, niederwerfen, beten... Und das für Stunden. Bewundernswert!

Die Fahrt über die kurvenreiche Gebirgstrassen Tibets bietet immer neue Ausblicke auf die faszinierende Berglandschaft Tibets. Sie sind versucht, alle paar Minuten nach einem Fotostopp zu rufen. Ist dieser Blick auf den Himalaya nicht noch schöner und beeindruckender als der gerade eben? Funkelt hier der Schnee nicht noch brillanter in der Sonne als vorhin? Eine Fotopause am türkisfarbenen Yamdrok-See lässt Sie in Begeisterung ausbrechen. Ein Panorama-Foto dieser beeindruckenden Landschaft ist ein Höhepunkt Ihrer Tibet-Reise.

Auf den Spuren der berühmten Bergsteiger wie Reinhold Messner nähern Sie sich dem höchsten Berg der Welt. Karg und rau ist die Landschaft, über der der Mt. Everest thronet. Ihre nächste Wanderung ist am Manasarovar-See zu Füßen des Kailash. Im hinduistischen Epos Ramayana heißt es: »Wann immer einer den Boden um den Manasarovar berührt oder wenn er in dem See badet, so wird er ins Paradies

des Brahma eingehen; und der, der von seinen Wassern trinkt, wird in Shivas Himmel eingehen und wird von den Sünden von hundert Wiedergeburten erlöst werden.«

Der Kailash wird von Hindus, Buddhisten, den Jain und den Anhängern der urtibetischen Bön-Religion verehrt. Jetzt werden die Yaks bepackt, Gebetsfahnen aufgehängt, eine kleine Zeremonie für das Gelingen der Kailash-Umrundung, dann geht es los. Unterwegs treffen Sie auf Pilger und Reisende aus aller Welt. Die Kailash-Umrundung ist ihr Lebensziel. Wieder beeindruckt Sie die große Ehrfurcht, mit der manch einer den Weg mit seinem Körper misst. Sie genießen jeden Schritt, der Weg ist gut, aber die Höhe setzt Ihrer Geschwindigkeit Grenzen. Überall flattern die bunten Gebetsfahnen.

Bei einer Teepause an einem Haufen Om-Steine kommen Sie ins Gespräch mit den freundlichen tibetischen Pilgern, die Ihnen Anerkennung für Ihre Leistung zollen. Am 2. Tag erreichen Sie den höchsten Pass der Kailash-Umrundung, den Dölma La mit rund 5.600 Metern. Dies ist der Punkt, wo Sie Ihr altes Leben hinter sich lassen und zu einem neuen aufbrechen. Welch ein Gefühl von Glück und Frieden!

IHR REISEVERLAUF

01. Tag: Individuelle Anreise

02. Tag: Lhasa

Ankunft in Lhasa; Abholung und Transfer zum Hotel

03. Tag: Lhasa

Barkhor-Viertel; Jokhang-Tempel; Potala-Palast

04. Tag: Lhasa

Drepung-Kloster; Sommerresidenz Norbulingka; Sera-Kloster

05. Tag: Lhasa – Gyantse – Shigatse

Fahrt nach Gyantse; Fotopause am heiligen See Yamdrok; Palkhor Kloster mit der Stufenpagode des Kumbum; Altstadt in Gyantse; Weiterfahrt nach Shigatse (3.836 m)

06. Tag: Shigatse – Shegar

Tashilunpo Kloster; Fahrt nach Shegar (4.200 m)

07. Tag: Shegar – Rongbuk

Fahrt (90 km, 2 Stunden) zum Rongbuk-Kloster (5.154,-m); Spaziergang im Gebiet des Klosters und Besichtigung des Klosters. Aussicht auf den Mt. Everest.

08. Tag: Rongbuk – Old Tingri – Paigu Tso – Saga

Fahrt via Old Tingri und Paigu Tso nach Saga (4.502 m).

9. Tag: Saga – Paryang – Manasarovar See

Fahrt via Paryang zum Manasarovar See (4.587 m); genießen Sie den Ausblick auf den nördlich gele-



genen Kailash und die acht Klöster an den Ufern des Manasarovar Sees.

10. Tag: Manasarovar See – Darchen

Wanderung am Manasarovar See; Weiterfahrt nach Darchen (4.800 m, Fahrtzeit ca. 1 Std.), wo der Start der Kailash-Umrandung ist.

11. Tag: Trekking um Kailash, ca. 20 km

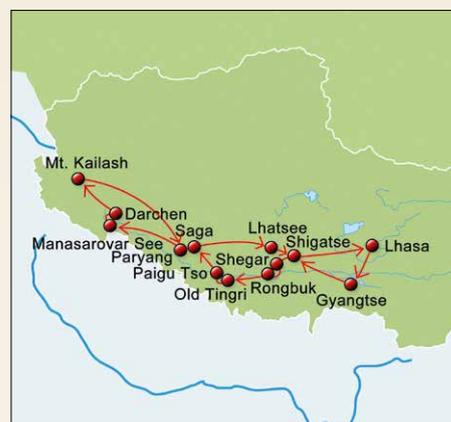
Trekking um Kailash, in Begleitung von Trägern und Yaks brechen Sie zur 3-tägigen Kailash-Umrandung auf. Nach etwa 7 Stunden reiner Gehzeit erreichen Sie am ersten Tag der Umrandung Ihren Lagerplatz (ca. 5.100 m).

12. Tag: Trekking um Kailash, ca. 20 km

Trekking um Kailash, Überquerung der heiligsten Stelle Dölma La (5.600 m), den höchsten Punkt der Kailash-Umrandung, Wanderzeit ca. 7-8 Std.

13. Tag: Trekking um Kailash, ca. 20 km, Fahrt Darchen – Paryang

Trekking um Kailash; Rückfahrt nach Paryang



14. Tag: Paryang – Saga – Lhatse

Fahrt via Saga nach Lhatse (4.023 m).

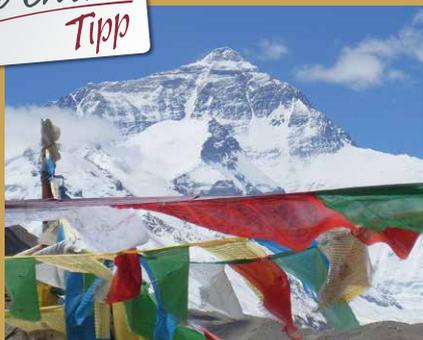
15. Tag: Lhatse – Shigatse – Lhasa

Fahrt nach Lhasa; Tag zur freien Verfügung

16. Tag: Lhasa – Weiterreise

Transfer zum Flughafen/Bahnhof; individuelle Weiter- oder Rückreise

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)



Mt. Kailash:

Der Kailash ist rund 6700 m hoch und wird von den Tibetern „Großes Schneeuwiel“ (gangs rin po che) genannt. Es ist der heiligste Berg nicht nur für die tibetischen Buddhisten, sondern auch für Hindus, die Jain und die Anhänger der urtibetischen Bön-Religion. Seine pyramidenartige Form entspricht dem Berg Meru, der in den religiösen Vorstellungen Asiens der Sitz der Götter und das Zentrum des Universums ist. Die Legende besagt, dass es am Kailash zu einem Wettrennen zwischen Milarepa, einem bud-

dhistischen Heiligen, und seinem Gegenpart der Bön-Religion, Naro-Bönchung, kam. Milarepa siegte und so wurde der Buddhismus in Tibet die Hauptreligion. Seit Milarepa hat niemand mehr den Gipfel des Kailash erreicht. Als einziger erhielt Reinhold Messner 1985 eine Genehmigung, die er schließlich nicht nutzte. Aus Respekt vor der Heiligkeit des Kailash werden grundsätzlich keine Genehmigungen für die Gipfelbesteigung gegeben.

SAISONZEITEN UND PREISE PRO PERSON

REISE-CODE: SPR 5

Saison	Pro Person im DZ	EZ-Zuschlag
Apr - Juni	€ 3.480,-	€ 450,-
Jul., Aug.	€ 3.990,-	€ 550,-
Sep., Okt.	€ 3.780,-	€ 490,-

Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen

PREISE GELTEN NICHT

01.05. – 03.05.20	Tag der Arbeit
30.09. – 07.10.20	Nationalfeiertag

IHRE HOTELS

Lhasa	Tibet Hotel ****
Shigatse	Tashi Chow Ta Hotel ****
Shegar	Qomolangma Hotel **
Rongbuk	Rongbuk Gasthaus
Saga	Saga Hotel
Manasarovar	Gasthaus oder Zelt
Darchen	Gasthaus oder Zelt
Kailash	Gasthaus oder Zelt
Lhatse	Nongmin Hotel**

REISELEISTUNGEN

- Übernachtungen in ausgewählten Hotels
- Während des Trekkings Zelte oder einfache Unterkünfte

- Zimmer mit Bad oder Dusche/WC (wo es möglich ist)
- Transfers, Besichtigungen und Ausflüge inkl. Eintrittsgelder lt. Programm
- Fahrten in Tibet teilweise im Geländewagen
- Englisch sprechende tibetische Reiseleitung
- Tibet-Permit
- Reisepreissicherungsschein
- Infomaterial / feel China Reiseführer

EXTRAS

- Internationale Flüge
- Individuelle An- und Weiterreise
- Tiertreiber, Yaks während des Trekkings wenn gewünscht, zahlbar vor Ort
- Visum für die Volksrepublik China
- Trinkgelder für Reiseleiter und Fahrer
- Reiseversicherungen (Informationen auf S. 76)



HINWEIS

Wir müssen ausdrücklich darauf hinweisen, dass man in Tibet außerhalb von Lhasa nur auf eine sehr einfache touristische Infrastruktur trifft. Sie übernachten unterwegs meist in einfachen Hotels/Gästehäusern oder Zelten. Lange Fahrten über schlechte Straßen, tagelanges Trekking auf großer Höhe bei der Kailash-Umrandung (bis auf 5.600 m!) sowie Umwege oder Verzögerungen erfordern gute körperliche Verfassung, Belastbarkeit und Flexibilität der Teilnehmer. Programm- und Routen-Änderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse bleiben ausdrücklich vorbehalten.

AUSRÜSTUNGSTIPP

Nehmen Sie gut eingelaufene Bergschuhe mit. Diese sollten ein deutliches Profil haben und bis über die Knöchel gehen. Das gibt Ihren Füßen Halt und Trittsicherheit. Auch ein warmer Schlafsack und warme, wasserabweisende Kleidung darf nicht fehlen. Eine ausführliche Liste erhalten Sie mit Ihrer Reisebestätigung. Machen Sie sich keine Gedanken darum, dass sie Ihr Gepäck bei dem Trekking tragen müssen. Dafür haben wir die geduligen und strapazierfähigen Yaks engagiert, die Sie während der Tour begleiten werden.