

HIMALAYA TOURS



Überland von Peking nach Kathmandu

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Auf dem Landweg von China über das Dach der Welt nach Nepal

10. April – 1. Mai 2021



Ideale Reisezeit



Hinweis: Der Sommer (Juli und August) ist die Hauptreisezeit für die chinesischen Touristen. Es hat aber in der Regel mehr Niederschlag als im Frühling oder Herbst (vergleichbar mit einem durchschnittlichen Schweizer Sommer) und die Bergsicht kann eher eingeschränkt sein.

Höhepunkte

- **Ausserordentlich abwechslungsreiche Überlandreise**
- **Pulsierendes Peking und Grosse Mauer**
- **Buddhistische Klöster Labrang und Kumbum in Osttibet**
- **Spannende Zugfahrt nach Lhasa**
- **Kultur und Bergwelt in Zentraltibet**

Bei dieser faszinierenden Reise von Peking über Lhasa nach Kathmandu erleben wir grossartige Gegensätze. In Peking wandern wir auf der Grossen Mauer und im grossen tibetischen Kloster Labrang lernen wir die buddhistische Kultur kennen. In Amdo besichtigen wir die selten besuchte Wutun-Malschule. Hier werden die schönsten tibetischen Thangkas nach alter Tradition hergestellt. Auf der Weiterreise nach Xining durchqueren wir grossartige Wüstenlandschaften und reisen über die menschenleeren Hochebenen in Osttibet.

Danach steigen wir in die Tibetbahn und kommen nach Zentraltibet mit seiner jahrhundertealten Klosterkultur. In Lhasa besuchen wir den grossartigen Potala-Palast und mit dem Jokhang-Tempel das grösste buddhistische Heiligtum in dieser einst verbotenen Stadt. Vorbei am atemberaubend schönen See Yamdrok Tso bringt uns unsere Reise zu den höchsten Bergen der Welt und auf einer neuen Route durch Kyirong bis nach Nepal. Im Kathmandu-Tal lassen wir unsere Reise ausklingen. Abwechslungsreicher als bei dieser Überlandreise geht es kaum.

HIMALAYA TOURS



Inhalt

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	11
Klima und Wetter	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	14
Gruppengrösse und Kosten	15

Weitere Infos

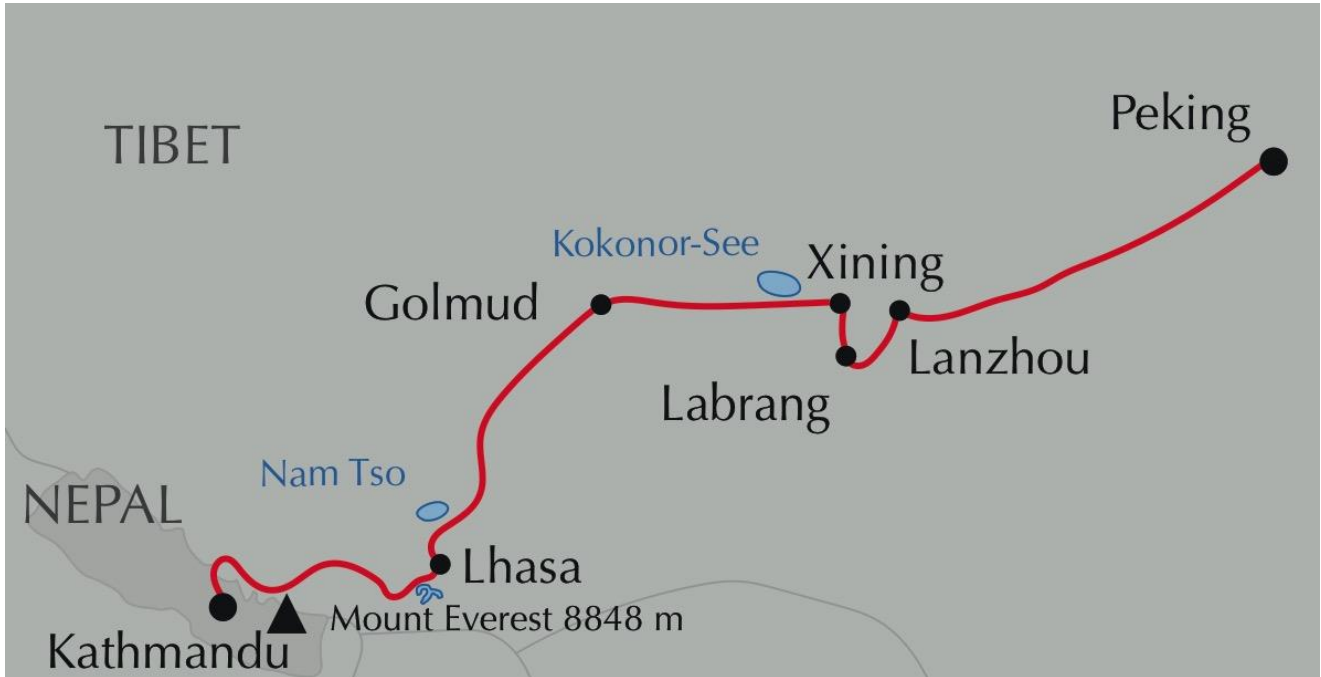
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS



Reiseroute

Reiseroute





Reiseprogramm

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

10.4. Abflug ab Zürich

Wir fliegen von Zürich nach Peking, in die Hauptstadt Chinas.
Flugzeit 13 bis 14 Stunden, aufgeteilt in ein oder zwei Teilflüge.

11.4. Spannendes Peking

Heute kommen wir in Peking an. Je nach Ankunftszeit besuchen wir die spannendsten und eindrucklichsten Sehenswürdigkeiten der Stadt wie den Himmelstempel oder die «Verbotene Stadt». Die Zeit geht auf jeden Fall viel zu schnell vorbei und nach einem vollen und reichhaltigen Tag geniessen wir ein gemütliches Abendessen.

Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h

12.4. Wanderung auf der Grossen Mauer

Nach dem Frühstück fahren wir nach Jinshanling, von wo aus wir eine mehrstündige Wanderung auf der Grossen Mauer machen. Dieser Abschnitt bietet uns zahlreiche gut erhaltene Beispiele der charakteristischen Architektur und einige Wach- und Wehrtürme. Der Blick über die Mauer, welche sich mehr als 6000 Kilometer von einer Bergkette zur nächsten windet, ist faszinierend. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Peking. Hinweis: Zurzeit wird überall an der Grossen Mauer die touristische Infrastruktur ausgebaut. Je nachdem besuchen wir allenfalls einen anderen Abschnitt der Grossen Mauer.

Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung 3 – 3 ½ h

13.4. Mit dem Zug Richtung Lanzhou

Je nach Abfahrtszeit des Zuges besichtigen wir heute Vormittag noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit in Peking. Anschliessend fahren wir zum Bahnhof, von wo wir mit dem Zug Richtung Xining abfahren. Diese Zugfahrt ist ein eindruckliches Erlebnis. Nach Möglichkeit reisen wir in der Klasse «Soft Sleeper» in einem Vierer-Abteil. Dies kann aber nicht in jedem Fall garantiert werden.

Übernachtung im Zug von Peking nach Lanzhou. (F,M,A)

Zugfahrt 17 – 18 h

14.4. Auf nach Amdo

Heute kommen wir in Lanzhou an. Eine spannende Fahrt bringt uns nach Amdo in Osttibet. Unser heutiges Ziel ist Labrang (chin. Xiahe).

Übernachtung im Hotel in Labrang (2930 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 h

15.4. Grosses Kloster Labrang

Wir haben den ganzen Tag Zeit, um die Klosteranlage Labrang aus dem Jahr 1709 und einige der 30 grossen Tempelgebäude zu besuchen. In Labrang gibt es eine wichtige Buchdruckerei. Heute leben über 2000 Mönche in dieser Klosterstadt. Einige Mönche sprechen etwas Englisch und freuen sich, ihre Kenntnisse anzuwenden.



Um das Hauptkloster führt ein Pilgerweg mit grossen Gebetstrommeln. Die grosse weitere Kora führt um die ganze Klosterstadt. Tibetische Pilger gehen die Kora mehrmals täglich und drehen Gebetsmühlen. Einige von ihnen legen die ganze Strecke sogar mit Niederwerfungen zurück.

Zusammen mit den lokalen Pilgern laufen wir die Kora.

Übernachtung im Hotel in Labrang (2930 Meter). (F,M,A)

Wanderung 1 – 2 h

16.4. Alte Stadt und heilige Höhle

Heute fahren wir ins nicht allzu weit entfernte Rebkong. Auf dem Weg dorthin stoppen wir im kleinen Dorf Bajiao. Hier wohnen heute ungefähr 100 Familien und die Geschichte dieses Dorfes geht zurück auf die Song-Dynastie (960-1279). Bekannt ist das Dorf wegen seiner Befestigung. Eine hohe Mauer umschliesst in Form eines Schweizer Kreuzes das ganze Dorf. So wurden in früheren, oftmals kriegerischen Zeiten die Dörfer geschützt und hier sehen wir eine der letzten noch erhaltenen Mauern.

Einige Kilometer entfernt steht das kleine Kloster von Trakkar vor einer spektakulären, steilen Felswand. Ziel vieler buddhistischer Pilger ist der nahegelegene Höhlenkomplex. Hier sollen in der Vergangenheit immer wieder Heilige meditiert haben. Den Rundgang ins Innerste der Höhle lassen wir lieber weg. Dies hat einige rutschige und gefährliche Passagen. Weiter geht es über die grünen Grashügel von Ganja. In dieser Region lagern je nach Jahreszeit viele tibetische Nomadenfamilien mit ihren grossen Herden von Yaks und Schafen.

Übernachtung im Hotel in Rebkong (2500 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 ½ h, Wanderung ½ h

17.4. Berühmte Malschule von Wutun

Wutun ist für seine Malschule bekannt, welche im ganzen Himalaya bekannt ist. Die Maler von Wutun erschaffen grossartige Kunstwerke. Wir dürfen dem einen oder anderen Maler über die Schulter bei der Arbeit zuschauen. Es ist schön zu sehen, dass ganze Familien und Dörfer heute wieder von dieser Malkunst leben und sich mit dem Einkommen sogar neue, stattliche Häuser bauen können.

Am Nachmittag besuchen wir das Rongwu-Kloster. Dieses gilt als eines der wichtigsten Klöster in der Region von Rebkong und wir bewundern die schönen Malereien und Schnitzereien.

Übernachtung im Hotel in Rebkong (2500 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 2 h

18.4. Nach Xining

Wir nehmen den Weg nach Xining unter die Räder. Unsere Fahrt bringt uns entlang des Gelben Flusses durch eine Landschaft, welche von rötlichen Berghängen dominiert wird. Unterwegs besuchen wir eine jahrhundertealte Einsiedelei und während einer Wanderung haben wir einen schönen Blick über das Tal des Gelben Flusses. In Xining haben wir je nachdem noch Zeit für einen Bummel durch die Stadt.

Übernachtung im Hotel in Xining (2280 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 1 – 2 h

19.4. Kloster Kumbum

25 Kilometer von Xining entfernt besuchen wir das sehr bedeutende, im 16. Jahrhundert gegründete Kloster Kumbum. Es ist eine Stätte der unendlich vielen Bilder Buddhas und vor allem Gedenkstätte für den hier geborenen Tsongkhapa, dem Gründer des Gelbmützen-Ordens. Um die 500 Mönche gehören heute zur Klostersgemeinschaft.

Am Nachmittag/Abend besteigen wir den Zug Richtung Lhasa. Nach Möglichkeit reisen wir auch hier in der Klasse «Soft Sleeper» mit Viererabteilen. Dies kann aber nicht in jedem Fall garantiert werden.

Übernachtung im Nachtzug von Xining nach Lhasa. (F,M,A)

Fahrzeit 1 – 2 h, Zugfahrt 20 – 22 h



20.4. Höchste Bahnstrecke der Welt

Von unserem Zugabteil aus geniessen wir die Aussicht über die weiten Hochebenen und auf die Berge Tibets. Die Tibetbahn ist die höchstgelegene der Welt und ein technisches Meisterwerk. Wir überqueren als höchsten Punkt den über 5000 Meter hohen Pass Tanggu La. Wegen der grossen Höhe werden die Eisenbahnwagen mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Gegen Abend treffen wir in Lhasa ein, wo wir nach dem Schaukeln der letzten Nacht heute wieder in einer festen Unterkunft übernachten.
Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

21.4. Heiliger Jokhang und mächtiger Potala-Palast

Für eine gute Akklimatisation gehen wir den Tag geruhsam an. Nach einem gemütlichen Frühstück 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 Osttibet her 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.

Anschliessend bummeln wir durch den Barkhor, die Altstadt von Lhasa. Hier steht der Jokhang-Tempel. 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 reihen 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.

Hinweis: 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. So ist möglich, dass wir diesen vielleicht auch erst am Nachmittag besuchen.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)
Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

22.4. Klosteruniversitäten Drepung und Sera

In früherer Zeit 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 Meter). (F,M,A)
Fahrzeit 1 – 2 h, Wanderung 1 – 2 h



23.4. Hoher Pass, blauer See und Eisgipfel

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 phantastischen 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 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 h, Bummel durch die Stadt 1 h

24.4. 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. 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. Dieses wurde in den letzten Jahren restauriert und soll in naher Zukunft für Besucher geöffnet werden.

Anschliessend fahren wir weiter 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. Hier war der Sitz der buddhistischen Richtung der Sakyapa, welche im 13. und 14. Jahrhundert die Herrschaft über Tibet ausübten.

Übernachtung im Hotel in Sakya (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 h, Bummel durch die Stadt 2 h

25.4. Über weite Hochebenen nach Shekar

Am Morgen haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen (falls wir dies nicht schon gestern gemacht haben). Bei unserer anschliessenden Weiterfahrt folgen wir grünen Tälern bis nach Lhatse. Von hier weg steigt die Strasse an und wir fahren hoch zum 5250 Meter hohen Pass Jachor La. Bei klarer Sicht sehen wir von dort bis zu den 8000ern des Himalayas und auch unser Ziel, den Mount Everest. Über eine weite Hochebene führt uns unser Weg nach Shekar (New Tingri), wo wir die Nacht verbringen werden.

Übernachtung im Hotel in Shekar (4350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

26.4. Panoramablicke auf den Mount Everest

Eine nicht allzu lange Fahrt bringt uns heute auf den 5200 Meter hohen Pang La. Von hier weg haben wir bei klarer Sicht einen phantastischen Blick auf den Mount Everest sowie auf die 8000er Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shishapangma und die vielen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfel an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Es lohnt sich sehr, linkerhand auf einen knapp 10 Minuten entfernten Aussichtspunkt hochzusteigen.



Wir fahren weiter nach Rongbuk. Von hier sehen wir die sehr schöne Nordseite des Mount Everest und besuchen das kleine Kloster Rongbuk. Dieses liegt auf einer Höhe von 4980 Metern und gilt als eines der höchstgelegenen Klöster der Welt. Am Nachmittag fahren wir weiter in den kleinen Ort Tingri (heute auch Old Tingri genannt), wo wir übernachten werden.

Hinweis: Seit 2019 ist es nicht mehr erlaubt, ins eigentliche Basislager des Mount Everest zu fahren und Rongbuk ist Endpunkt für uns Touristen. Die Aussicht von hier ist jedoch ebenfalls sehr schön.

Übernachtung im Gasthaus in Tingri (4300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

27.4. Nach Nepal

Heute Morgen fahren wir ein Stück auf dem alten Lhasa-Kathmandu Friendship-Highway. Der ehemalige Grenzübergang in Zhangmu ist seit 2015 geschlossen und wird es voraussichtlich auch bleiben. So reisen wir weiter nach Kyirong, das unmittelbar an der Grenze zu Nepal liegt. Diese Region auf einer Höhe zwischen 2000 und 3000 Metern ist berühmt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyirong führte eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet. An diese Tradition soll heutzutage mit der Errichtung einer Freihandelszone wieder angeknüpft werden. Im 11. Jahrhundert hat der bekannte indische Geistliche Atisha die Region Kyirong besucht. Bekannt ist Kyirong auch als Meditationsort des buddhistischen Yogis Milarepa.

Nach Möglichkeit überqueren wir heute noch die Grenze und reisen nach Nepal ein. An der Grenze wechseln in der Regel sowohl der lokale Führer wie auch das Fahrzeug. In Tibet sind wir mit Tibetern unterwegs und in Nepal mit Nepalesen. Unser Ziel ist der Ort Syabru Besi, wo wir in einem einfachen Gasthaus übernachten werden. Sollte es zu Verzögerungen unterwegs kommen, dann übernachten wir allenfalls auch in Kyirong oder an einem anderen Ort.

Hinweis: Nachdem der Grenzübergang zu Nepal in Zhangmu seit dem Erdbeben 2015 geschlossen ist, wurde der neue Grenzübergang in Kyirong im September 2017 geöffnet. Die Strasse in Nepal ist jedoch in sehr schlechtem Zustand. Sollte die Grenze geschlossen sein (aus politischen Gründen, wegen der Strassenverhältnisse etc.), dann fahren wir stattdessen nach Lhasa und fliegen anschliessend von Lhasa nach Kathmandu.

Übernachtung im Gasthaus in Syabru Besi (1500 Meter) (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 8 h

28.4. Auf ruppiger Strasse nach Kathmandu

Eine lange Fahrt auf einer teils schlechten Strasse bringt uns heute nach Kathmandu. Nach den Wochen auf dem tibetischen Hochplateau ist hier die Luft wieder deutlich «dicker», sowohl vom Sauerstoff her wie auch von den Abgasen. Nach den Tagen in sehr einfachen Verhältnissen freuen wir uns auf die Errungenschaften der Zivilisation wie eine Tasse guten Kaffee, eine warme Dusche oder eine bequeme Matratze.

Übernachtung in Kathmandu im Hotel (1300 Meter). (F,M)

Fahrzeit 10 – 12 h

29.4. Tag zur freien Verfügung in Kathmandu

Nach den vielen Eindrücken der letzten Wochen ist dieser Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. In einem alten Palast sind wir am Abend zum Abschlussessen eingeladen. Hier gibt es nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern auch traditionelle nepalesische Tänze zum Bewundern.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig ein Reservetag, falls es während der Reise zu Verzögerungen kommen sollte.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F,A)



30.4. Letzter Tag in Nepal

Heute geniessen wir ein gemütliches Frühstück. Wir besichtigen anschliessend das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal: den Tempel von Pashupatinath. Dieser ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva.

Anschliessend laufen wir durch ein neueres, einfaches Quartier, wo vor Kurzem noch Reisfelder standen, Richtung Bodnath, dem tibetischen Viertel Kathmandus. Bei der riesigen Stupa von Bodnath geniessen wir die friedliche Atmosphäre und umrunden mit den zahlreichen Tibetern das grosse Bauwerk.

Je nach Flugverbindung fliegen wir heute Abend Richtung Zürich, ansonsten erst am nächsten Tag.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

Fahrzeit 1 h, Bummel durch die Stadt 1 h

1.5. Zurück in die Schweiz

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

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 12 Stunden. Dies sind zwei bis drei Teilflüge.

Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!



Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

Unser Kommentar zur Reise

Sehr abwechslungsreiche Überlandreise vom pulsierenden Peking ins wenig bekannte Osttibet und mit der welthöchsten Eisenbahn nach Lhasa. Weiter geht es über hohe Pässe und weite Hochplateaus zu den höchsten Bergen der Welt und schlussendlich bis nach Kathmandu.

Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 3 Stunden. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
 - Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.
 - Auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
 - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 3 Ganztagesetappen.
 - Zugfahrten während 2 Tagen in der besten Klasse (Soft Sleeper).
-

Unterkünfte

In grösseren Städten wie Peking, Xining, Lhasa, Kathmandu usw. übernachten wir in guten und sehr guten Mittelklasse-Hotels. Die Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während den Wanderungen wird das Mittagessen in der Regel als kalter Lunch mitgenommen. In den Hotels und Restaurants sind Trinkwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. Für die Wanderungen kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden.

In Kathmandu ist nur das Frühstück inbegriffen, die Auswahl an Restaurants ist sehr gross, wir entscheiden selber, worauf wir gerade Lust und Appetit haben.



Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Für die Übernachtungen im einfachen Gasthaus in Tingri und Kyirong ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Auf Wunsch von Reiseteilnehmern, welche die Reisetasche bereits von früheren Reisen her besitzen (die Tasche ist fast «unzerstörbar»), ist diese nicht mehr im Reisepreis enthalten. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur robust, sondern auch sehr zweckmässig. So möchten wir diese unseren Reiseteilnehmern weiterhin anbieten und dies zu einem sehr günstigen Spezial-Preis. Die Taschen sind geräumig, da bei vielen Airlines nur noch ein Gepäckstück (plus Handgepäck) eingecheckt werden kann, für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet. Diese kann recht hoch sein. CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger). CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keines dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy. Die Schweizer SIM-Karten funktionieren in den meisten Regionen und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.



Klima und Wetter

Klima in Ostt Tibet

Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Ab Mai erlebt man den schönen Bergfrühling auf den Hochplateaus. Die Temperaturen sind vielfach warm im Flachland, können aber in der Höhe noch kühl sein.

Sommer

(Mitte Juni – August)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalaya-Kette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Die Bergsicht kann eingeschränkt sein. Für die einheimischen Touristen ist der Sommer die beliebteste Reisezeit, nicht zuletzt wegen der üppigen Vegetation.

Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit in Ostt Tibet. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

Winter

(November – März)

In Ostt Tibet kann es in höheren Lagen kalt oder sehr kalt werden und anders als in Zentralt Tibet fallen hier grössere Schneemengen. Die Fernsicht auf die Berggipfel ist vielfach sehr klar.

Klima in Zentralt Tibet

Frühling

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Vielfach angenehme Temperaturen. In der Höhe kann es kühl oder kalt werden. Gute Zeit für Trekkings.

Sommer

(Mitte Juni – August)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalaya-Kette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Überschwemmungen und Erdbeben können einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen. Trotz der teils eingeschränkten Bergsicht ist dies eine sehr beliebte Reisezeit.

Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit, speziell auch für Trekkings. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

Winter

(November – März)

In Zentral- und Westt Tibet gibt es meist nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm.

Zu dieser Reise

April ist eine ideale Reisezeit für diese sehr (auch klimatisch) abwechslungsreiche Reise. Die Temperaturen sind vielfach angenehm während des Tages in Höhenlagen zwischen 2000 und 4000 Meter, in der Höhe oder bei Wetterumstürzen kann es kühl oder kalt werden. In Peking und in Kathmandu kann es sehr warm sein mit Temperaturen über 30 Grad. Schneefall in hohen Lagen ist zu jeder Jahreszeit möglich.

Klimaverschiebungen

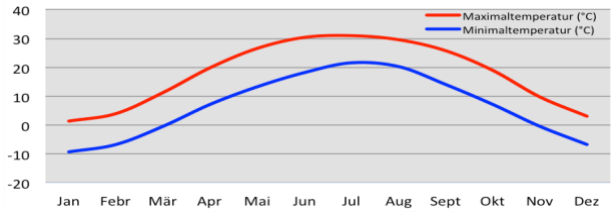
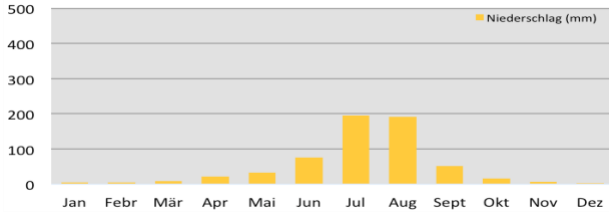
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen!

HIMALAYA TOURS

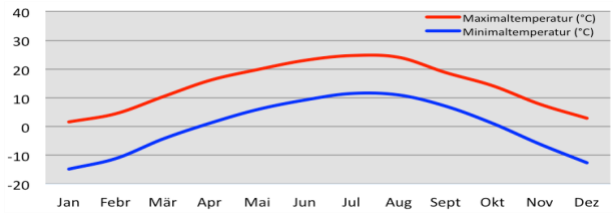
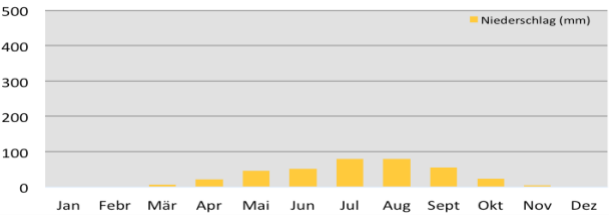


Klimadiagramme

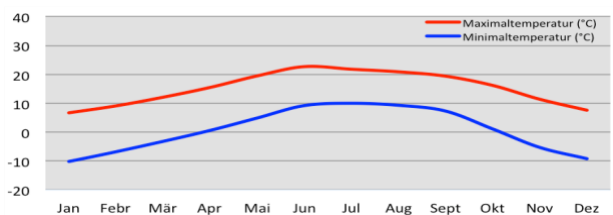
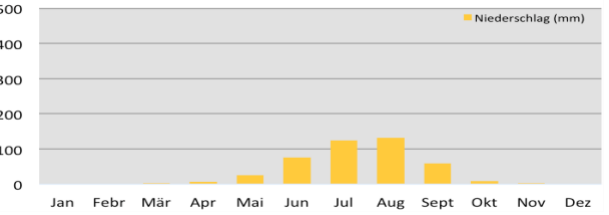
Peking (50 Meter)



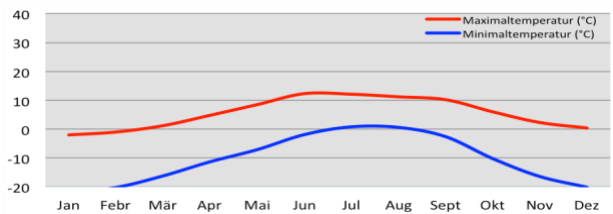
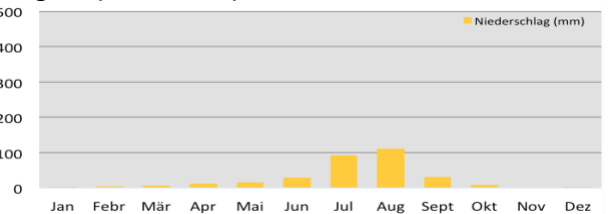
Xining (2280 Meter)



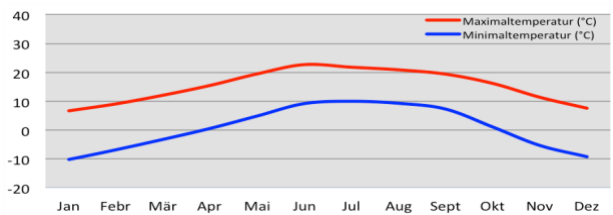
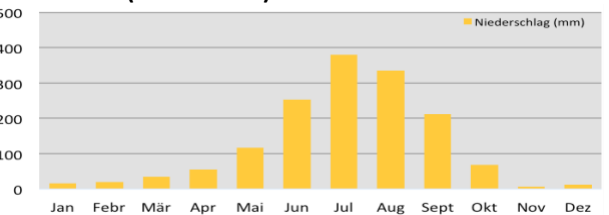
Lhasa (3680 Meter)



Rongbuk (4980 Meter)



Kathmandu (1300 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Peking und Kathmandu-Zürich einfach in Economy-Klasse
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Zugfahrten Peking-Lanzhou und Xining-Lhasa
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 17 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
 - 2 Übernachtungen im Zug (Klasse Soft Sleeper)
 - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
 - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligungen und Permits
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
 - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
 - Sauerstoff-Flasche
 - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
-

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für China (CHF 189, Stand August 2020) plus Einholung
 - Visum für Nepal (CHF 40, Stand August 2020) plus Einholung
 - Erledigen aller Formalitäten für China, Tibet und Nepal
 - Vorbereitungstreffen
 - Landkarte von China
-

Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	6750
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	7250
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	7950

Wichtiger Hinweis: Die Kosten basieren auf einem Flugpreis Zürich-Peking einfach und Kathmandu-Zürich einfach von CHF 1000. Wie sich die Flugpreise nach der Corona-Krise entwickeln werden, ist schwierig abzuschätzen. Wir verrechnen die effektiven Flugpreise beim Buchungszeitpunkt. Sollten die Flugkosten tiefer sein, dann reduziert sich der Reisepreis um die Differenz und sollten diese höher sein, dann erhöht sich der Reisepreis. Es ist auch möglich, die Flüge selber zu buchen. In dem Fall werden CHF 1000 vom Reisepreis abgezogen.

Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer zu buchen.

CHF 850

Je nach Reise ist in kleinen Hotels, Gasthäusern, Lodges, bei lokalen Familien oder im Kloster der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann nicht in jedem Fall garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Tibet, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindruckliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen
und das Team von Himalaya Tours