

HIMALAYA TOURS



Überland von Peking nach Kathmandu

mit Schweizer Reiseleitung



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

12. September – 3. Oktober 2020



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.

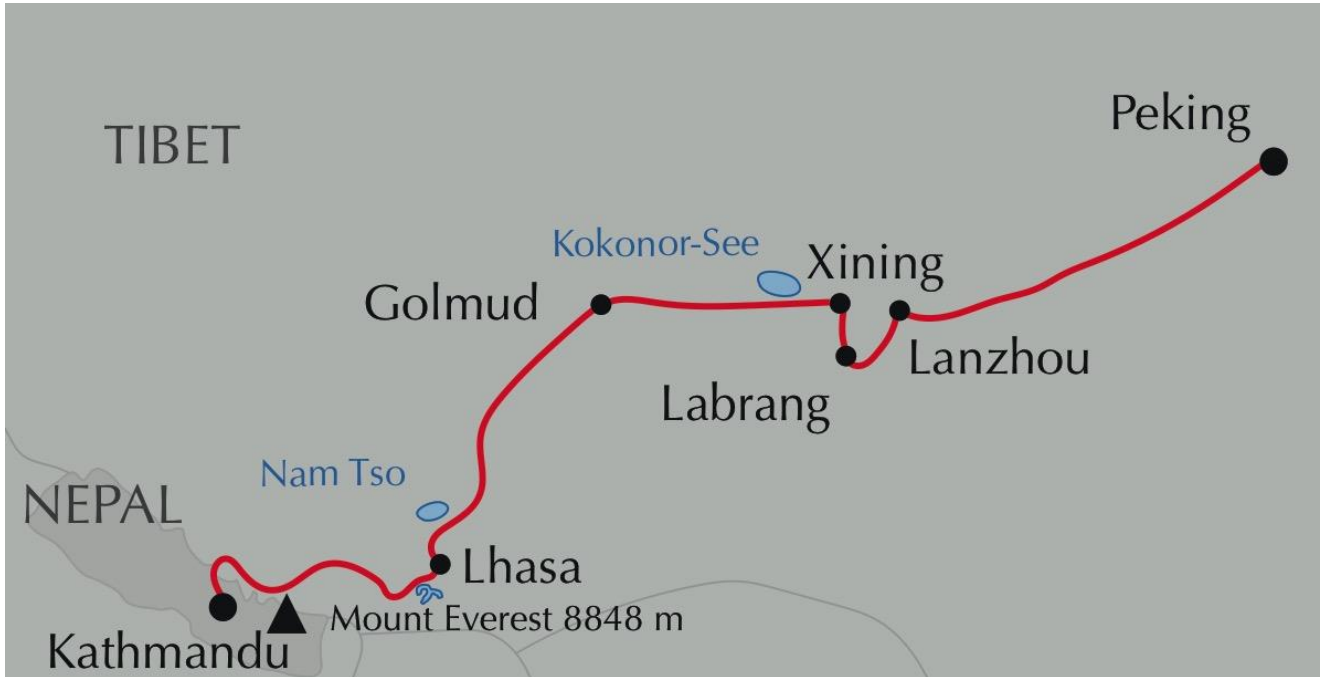
Danach steigen wir in die Tibetbahn und kommen nach Zentraltibet mit seiner jahrhundertealten Klosterkultur. In Lhasa besuchen wir den grossartigen Potala-Palast und mit dem Jokhang-Tempel das grösste buddhistische Heiligtum in dieser einst verbotenen Stadt. Vorbei am atemberaubend schönen See Yamdrok 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



Reiseroute

Reiseroute





Reiseprogramm

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

12.9. Abflug ab Zürich

Heute fliegen wir ab von Zürich nach Peking in die Hauptstadt Chinas.
Flugzeit 13 – 14 Std, aufgeteilt in ein oder zwei Teilflüge.

13.9. 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). Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

14.9. Wanderung auf der Grossen Mauer

Nach dem Frühstück fahren wir nach Jinshanling. Von hier weg machen wir eine mehrstündige Wanderung auf der Grossen Mauer. 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 nach dem besuchen wir aus diesem Grund allenfalls einen anderen Abschnitt der Grossen Mauer.
Übernachtung im Hotel in Peking (50 Meter). Fahrzeit 4 – 5 Std. Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

15.9. 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 weg wir mit dem Zug Richtung Xining abfahren. Diese Zugfahrt ist ein eindruckliches Erlebnis. Nach Möglichkeit reisen wir in der Klasse «Soft Sleeper» mit Viererabteilen. Dies kann aber nicht in jedem Fall garantiert werden.
Übernachtung im Zug von Peking nach Lanzhou. Zugfahrt 19 – 20 Std. (F,M,A)

16.9. 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). Fahrzeit 4 Std. (F,M,A)

17.9. Grosses Kloster Labrang

Heute haben wir 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). Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)



18.9. 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). Fahrzeit 1 ½ Std. Wanderung ½ Std. (F,M,A)

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

20.9. Nach Xining

Wir nehmen den Weg nach Xining unter unsere 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 nach dem noch Zeit für einen Bummel durch die Stadt. Übernachtung im Hotel in Xining (2280 Meter). Fahrzeit 3 – 4 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

21.9. 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. Fahrzeit 1 – 2 Std. Zugfahrt 20 – 22 Std. (F,M,A)

22.9. 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)



23.9. 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 Ostt Tibet her transportiert und ohne einen einzigen Nagel verarbeitet. Hier lebten 250 Mönche, die für die Rituale verantwortlich waren. Im Ostteil waren die Schulen und Regierungsamter 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 Besuchsdauer 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 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.

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

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

25.9. 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 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 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). Fahrzeit 6 Std. Wanderung 1 Std. (F,M,A)



26.9. 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 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.

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). Fahrzeit 5 Std. Wanderung 2 Std. (F,M,A)

27.9. Über weite Hochebenen nach Shekar

Heute 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 oben 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). Fahrzeit 4 – 5 Std. (F,M,A)

28.9. 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 Kurzem 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). Fahrzeit 4 – 5 Std. (F,M,A)

29.9. 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 evtl. auch in Kyirong oder an einem anderen Ort.



Hinweis: Nachdem der Grenzübergang zu Nepal in Zhangmu seit dem Erdbeben 2015 geschlossen war, 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) Fahrzeit 6 – 8 Std. (F,M,A)

30.9. Auf ruppiger Strasse nach Kathmandu

Eine lange Fahrt auf einer teils schlechten Strasse bringt uns heute zurück 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 Umständen 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). Fahrzeit 10 – 12 Std. (F,M)

1.10. 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)

2.10. Letzter Tag in Nepal

Heute geniessen wir ein gemütliches Frühstück. Wir besichtigen anschliessend das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dies 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 ab Richtung Zürich, sonst allenfalls erst am nächsten Tag.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 1 Std. (F)

3.10. 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 mit ein- oder zweimal Umsteigen.

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.

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



Reiseleitung, Anforderungen und Infos zu Tibet und Nepal

Reiseleitung

Diese Reise wird von Mary Gubser geleitet. Mary hat eine sehr grosse Himalaya-Erfahrung. Sie hat bereits unzählige Reisen nach Nepal, Tibet, Bhutan, Ladakh, Sikkim und in andere Himalaya-Regionen unternommen. Mit ihrer sympathischen Art, ihrem grossen Wissen und ihrer Verlässlichkeit ist sie eine ideale Reiseleiterin.



Unser Kommentar zur Reise

Sehr abwechslungsreiche Überlandreise vom pulsierenden Peking ins wenig bekannte Ostt Tibet 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.
 - Zufahrten während 2 Tagen in der besten Klasse (Soft Sleeper).
-

Ostt Tibet (Amdo und Kham)

Das ehemalige Tibet hat aus den Provinzen Ü-Tsang, Amdo und Kham bestanden. Ü-Tsang ist heute die «Autonome Region Tibet» (TAR). Amdo und Kham (Ostt Tibet) gehören heute zu den chinesischen Provinzen Qinghai, Gansu, Sichuan und Yunnan. Die Fläche von Ostt Tibet ist grösser als die Autonome Region Tibet und 60 % der tibetischstämmigen Bevölkerung lebt in Ostt Tibet. Die tibetische Kultur ist in Ostt Tibet sehr lebendig, was die vielen Klostergründungen zeigen. Auch werden hier einmalig schöne Klosterfeste gefeiert. Ostt Tibet ist von der kulturellen Seite und vom Leben der Leute her «tibetischer» als die Autonome Region Tibet. Da Ostt Tibet auf verschiedene chinesische Provinzen aufgeteilt wurde, ist das Reisen hier deutlich einfacher und unterliegt viel weniger Permittbestimmungen. Die Region ist sehr ursprünglich und vom westlichen Tourismus noch nicht entdeckt worden. Die Modernisierung und der technische Fortschritt schreiten aber wie in allen Regionen in China auch hier sehr schnell voran.

Amdo und Kham sind deutlich grüner als Ü-Tsang. Ein Grossteil des Landes ist auf einer Höhe zwischen 3000 und 4000 Metern, der höchste Gipfel (Minya Konka) erreicht eine Höhe von über 7500 Metern. Weite Hochplateaus werden von Nomaden mit ihren Herden besiedelt. Einige der heiligsten Berge in Tibet befinden sich in Amdo und Kham wie zum Beispiel der Amnye Machen. Einmalig schöne Bergseen finden sich in der phantastischen Bergwelt und mit dem Kokonor-See liegt hier auch der grösste Salzsee Tibets. Der mongolische Name Kokonor lässt sich mit «blauem Meer» übersetzen. Reisen nach Ostt Tibet gehören mit zum Spannendsten, was der Himalaya zu bieten hat.



Zentral- und Westtibet

Zentral- und Westtibet werden heute als «Autonome Region Tibet» (TAR) bezeichnet. «Auf dem Dach der Welt» finden wir grandiose Berglandschaften, einmalig schöne Salzseen und einige der höchsten Berge der Welt. Die Mehrheit der Bevölkerung lebt in fruchtbaren Flusstälern auf einer durchschnittlichen Höhe von 3500 – 4000 Metern. Der grösste Teil Tibets besteht aber aus kargen Hochplateaus und Schnee- und Eisgipfeln. Diese einsamen Regionen (Changthang und Westtibet) werden von wenigen Nomaden mit ihren Herden besiedelt. In Tibet existiert eine hochstehende Klosterkultur. Der Lamaismus oder tantrische Buddhismus zeigt sich hier in seiner ganzen Vielfalt. Soweit als möglich führen uns unsere Reisen auch in entlegene Gebiete abseits der bekannten Routen. Dies ermöglicht Begegnungen mit den Einheimischen in ihrem normalen Alltag oder in ihrer nomadischen Lebensweise. In den Städten und vermehrt auch auf dem Lande erleben wir, wie der Spagat zwischen der Moderne und der Tradition gelebt wird.

In Westtibet zeugen die gut erhaltenen Ruinen im ehemaligen Königreich Guge von der jahrhundertealten buddhistischen Geschichte hier. In Westtibet steht auch der heiligste Berg der Welt. Der Kailash ist für Buddhisten, Hindus, Böns und Jains seit Jahrtausenden eines der wichtigsten Pilgerziele. Die Umrundung des Kailash zusammen mit einheimischen Pilgern ist eine zutiefst berührende Erfahrung und wird für immer unvergesslich bleiben. Auch die Landschaft in Westtibet ist einmalig und spektakulär.

Nepal

Auf einer Fläche von 147'000 km² leben über 29 Millionen Menschen. Nepal ist sehr vielfältig, was Kultur, Religion und Menschen anbelangt. «Den» Nepalesen gibt es nicht, aber Dutzende von Volksgruppen mit ebenso vielen Sprachen und Dialekten. Über 80 % folgen dem Hinduismus, 10 % sind Buddhisten und es gibt kleine Minderheiten von Muslimen, Christen und Anhängern animistischer Religionen.

Kein anderes Land wird so sehr mit dem Himalaya und mit Trekking in Verbindung gebracht wie Nepal. Hier stehen nicht nur etliche der vierzehn 8000er, sondern mit dem Mount Everest auch der höchste Berg der Welt. War das ehemals verbotene Königreich Nepal nach seiner Öffnung für den Westen in den 50er-Jahren vor allem Anziehungspunkt für Bergsteiger, so wurde es anschliessend von den Trekking- und Kulturreisenden entdeckt. In keinem anderen Land im Himalaya hat der (Trekking-)Tourismus eine so lange Tradition wie in Nepal. Dadurch finden wir hier an vielen Orten und auf populären Routen Unterkunfts- und Verpflegungsmöglichkeiten, sodass eine Übernachtung im Zelt nicht nötig ist. Dafür können die Haupttrekkinggebiete Everest und Annapurna in der Hochsaison nicht wirklich «off the beaten track» genannt werden, denn hier ist man um diese Zeit nie alleine unterwegs. Aber der Besuch dieser phantastischen Gebirgsregionen ist trotzdem lohnend.

Noch immer gibt es jedoch in Nepal viele selten besuchte Regionen mit wenig Komfort aber viel authentischem Leben. Hier ist die Logistik vielfach aufwendig, Lebensmittel werden mitgetragen und geschlafen wird mangels Alternativen im Zelt. Das vielfältige und spannende Nepal begeistert jeden, der sich auf dieses Land einlässt.



Unterkünfte und Ausrüstung

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.

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.

Himalaya Tours-Reisetasche

Sie erhalten unsere robuste Himalaya Tours-Reisetasche mit Rollen (im Wert von CHF 239). Das Material ist sehr widerstandsfähig und wasserfest, wegen des Reissverschlusses und der Nähte jedoch nicht komplett wasserdicht. Wir empfehlen, feuchtigkeitsempfindliche Sachen in wasserdichten Beuteln zu verpacken.



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 – Aug.)

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

(Sept. – 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 – Aug.)

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

(Sept. – 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

September/Oktober 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

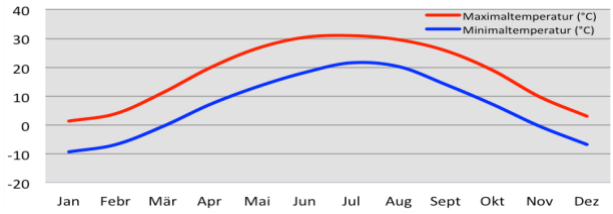
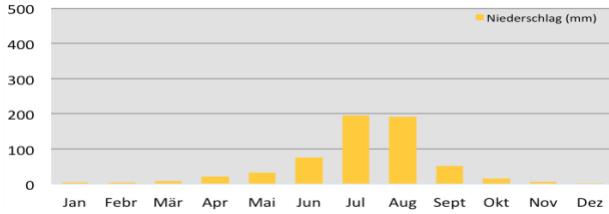
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

HIMALAYA TOURS

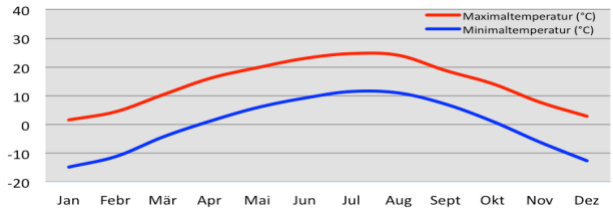
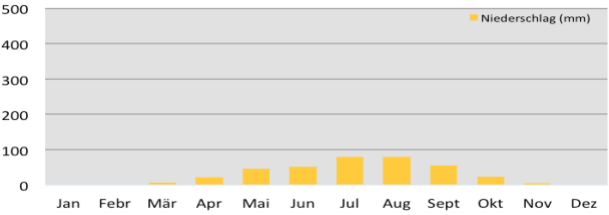


Klimadiagramme

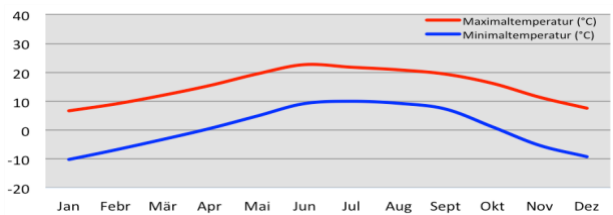
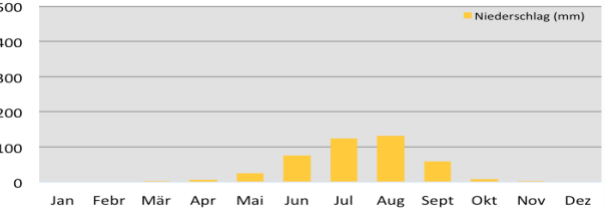
Peking (50 Meter)



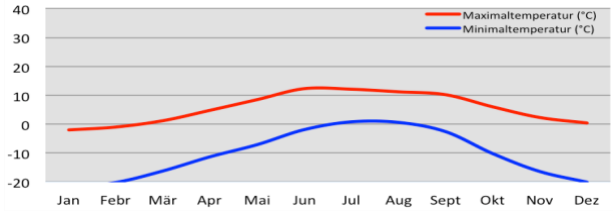
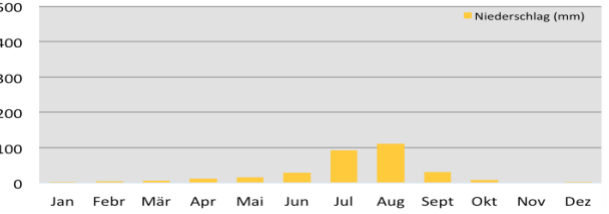
Xining (2280 Meter)



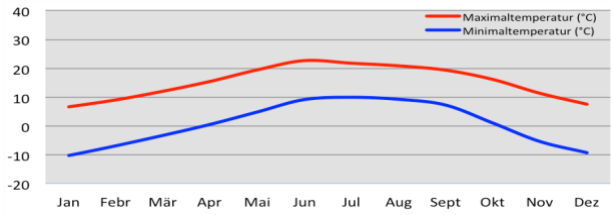
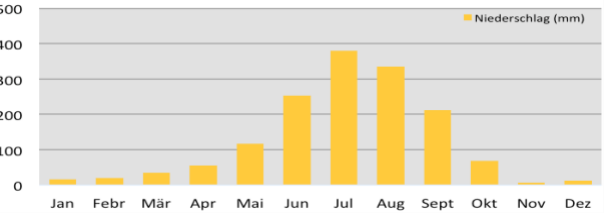
Lhasa (3680 Meter)



Rongbuk (4980 Meter)



Kathmandu (1300 Meter)





Medizin, Reisen in grosse Höhen und Sicherheitsausrüstung

Medizinische Versorgung

Im Himalaya ist die medizinische Versorgung ausserhalb der grösseren Städte sehr einfach. In vielen Regionen ist keine medizinische Versorgung verfügbar, und wir sind auf uns alleine gestellt. Deshalb senden wir für Notfälle eine umfangreiche Notfallapotheke mit.

Für China und Nepal sind keinerlei Impfungen obligatorisch. Allerdings werden Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis je nach Situation empfohlen, je nach Ziel und Dauer der Reise eventuell auch Typhus und Tollwut. Lassen Sie sich zu Impfungen und medizinischen Fragen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Website www.safetravel.ch finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern.

Lassen Sie eventuell vor der Reise einen Gesundheits-Check machen.

Reisen in grosse Höhen

Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen. Das Auftreten von Höhenkrankheitssymptomen hat weniger mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun, sondern vielmehr mit der Geschwindigkeit des Anstieges in grosse Höhen und dem eigenen Verhalten. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimation zu ermöglichen. Dennoch ist es möglich, dass Reiseteilnehmer in seltenen Fällen höhenkrank werden und unter Umständen die Reise sogar abgebrochen oder abgeändert werden muss. Dank der guten Planung und der langsamen Akklimation kommt dies bei unseren Reisen nur äusserst selten vor.

Wer in der Vergangenheit schon ernsthafte Höhenprobleme hatte oder an Beschwerden leidet, welche die Akklimation erschweren können (wie z.B. Angina Pectoris, Herz- und Lungenkrankheiten, etc.), hat eventuell ein erhöhtes Risiko. Falls Sie unsicher sind, klären Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Sie erhalten von uns eine Liste mit spezialisierten Höhenmediziner, welche Vorsorgeuntersuchungen anbieten.

Wir werden vor der Reise zur Höhenkrankheit informieren und natürlich dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt für Reisen in grossen Höhen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin unter www.sggm-ssmm.ch.

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.

Wichtig: Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich» und «reisetauglich». Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Arzt.



Reiseinfos, Programmänderungen und Ähnliches

Reisen in Tibet

Tibet und Osttibet gehören heute zu China. Hier gibt es einige der schönsten Landschaften des Landes. Tibet ist für viele Reisende das Himalaya-Land schlechthin und wird vielfach sehr verklärt und als «Shangrila» angesehen. Neben der politischen Entwicklung in Tibet ist auch der wirtschaftliche Fortschritt überall zu spüren. Aus holprigen Pisten wurden geteerte Highways, Städtchen entwickelten sich zu Städten (mit viel chinesischem Einfluss), es gibt in vielen entfernten Ecken des Landes Hotels, wo man früher auf ein Zeltcamp angewiesen war, entlegene Dörfer und Orte wurden mit Stromleitungen erschlossen, usw. Diese Entwicklungen wird der eine eher positiv und der andere eher bedauernd zur Kenntnis nehmen.

Man findet in Tibet in entlegenen Regionen immer noch authentisches Leben, kann Begegnungen mit Nomaden haben, versteckte Einsiedeleien besuchen und an Gebetszeremonien teilnehmen. Auch die phantastische Bergwelt ist «noch wie früher».

Thomas Zwahlen von Himalaya Tours war in den letzten Jahren mehrmals in Tibet und ist immer begeistert zurückgekommen. In unseren Augen lohnt sich eine Reise nach Tibet. Es macht aber Sinn, dass man nicht mit allzu verklärten Vorstellungen nach Tibet reist, sondern offen ist für die aktuelle Situation und die Entwicklungen im Land, ob wir diese gut finden oder eher bedauern. Reisen Sie ohne Vorurteile nach Tibet. Das Wichtigste, was ein Reisender nach Tibet im Gepäck haben sollte, ist Verständnis für die dort herrschende Lage. So lässt sich Tibet viel besser geniessen und erleben.

Reisen nach Tibet bieten viele spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles «schweizerisch» ab. Mit Unvorhergesehenem, Ungeplantem und Verzögerungen muss gerechnet werden. Wir empfehlen, sich darauf einzustellen und «einen Teil unserer schweizerischen Wertmassstäbe» zuhause zu lassen und sich bei unvorhergesehenen Situationen in «asiatischer Gelassenheit zu üben».

Rücksichtsvoll und bewusst reisen

Unsere Reisen erfordern Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Auf etlichen Routen reisen wir durch entlegene Regionen, welche unter Umständen noch nicht von vielen westlichen Touristen besucht wurden. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt uns unsere Reiseleitung Sitten, Bräuche und Kultur im Reiseland. Auch in den Reiseunterlagen hat es dazu einige Hinweise.

Programmänderungen

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Schlechte Witterung oder Schnee kann Pässe unpassierbar machen, die Gesundheit der Teilnehmer kann eine Etappenänderung nötig werden lassen, die politischen oder gesetzlichen Bestimmungen können sich kurzfristig ändern und so weiter.

In solchen Fällen werden wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchführen oder machen eine Programmänderung, falls dies nötig sein sollte. Die Sicherheit der Teilnehmer und Mannschaft hat immer erste Priorität.

Permits und Bewilligungen für Zentral- und Westtibet

Tibet gehört zu China und ist eine politisch sensitive Region. Der Besuch von Zentral- und Westtibet erfordert neben einem Chinavisum etliche Spezialbewilligungen und Permits. Das komplizierte Einholen all dieser Permits wird von uns erledigt. Dies braucht eine gewisse Zeit und allzu kurzfristige Buchungen (weniger als 4 bis 6 Wochen) sind aus diesem Grund nicht möglich.



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 Permits für ungültig erklärt werden. Dies betrifft vor allem die Regionen Zentral- und Westtibet. In den letzten Jahren war die Permitsituation stabil. Dies kann aber jederzeit ändern.

Falls ein solcher Fall eintreten sollte, haben wir sehr schöne Alternativprogramme in Osttibet oder in anderen Himalaya-Regionen, welche wir auch kurzfristig organisieren können. Es ist aber auch möglich, kostenfrei von der Reisetilnahme zurückzutreten. Das finanzielle Risiko dafür tragen wir und wollen dies nicht auf unsere Reisetilnehmer überwälzen.

Flugabsagen/-verschiebungen

Internationale Flüge und Inlandflüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verzögert. Wir empfehlen, keine wichtigen Termine auf die Tage nach der geplanten Rückkehr in die Schweiz zu legen.

Angaben Fahr- und Gehzeiten

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.



Literatur, Reisedokumente und Versicherungen

Literatur über Tibet

Für Zentral- und Westt Tibet sind die deutschsprachigen Reiseführer «Tibet» vom Verlag Stefan Loose oder vom Trescher Verlag sehr informativ. Für Kultur- und Kunstinteressierte eignet sich der Dumont Kunstführer «Tibet» mit Informationen über die lamaistische Klosterkultur und die Lebensformen auf dem Dach der Welt.

Für Ostt Tibet bietet der Reiseführer «Ostt Tibet» vom Weishaupt Verlag bietet viele Hintergrundinformationen zur Provinz Amdo.

Es gibt umfangreiche Literatur über den tibetischen Kulturkreis und zu verschiedenen Aspekten des Buddhismus. Auch diverse schöne Bildbände sind erhältlich.

Landkarten von verschiedenen Verlagen gibt es bei uns im Buchhandel. Als kleines Präsent senden wir Ihnen nach der Buchung eine Karte Ihres Reisegebietes zu.

Reisedokumente

Der Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für China und Nepal ist ein Visum erforderlich. Diese Visa sind inbegriffen und werden von uns eingeholt. Ausführliche Reiseunterlagen werden von uns abgegeben.

Einholen der Visa für China und für Nepal

Das Visum für China muss im Voraus in der Schweiz eingeholt werden. Wir holen das Visum für Sie ein. Das Visum muss persönlich beim Chinese Visa Application Service Center (CVASC) beantragt werden. Diesen Besuch übernehmen wir für Sie. Die Einholung des Chinavisums dauert in der Regel um die 2 Wochen, bei nicht-schweizerischen Pässen etwas länger. Das Nepalvisum holen wir auch im Voraus in der Schweiz für Sie ein. Dies dauert in der Regel weitere 1 bis 2 Wochen. Für die Einholung beider Visa wird der Originalpass benötigt, welcher solange nicht verfügbar ist. Kontaktieren Sie uns, falls Sie vor der Reise Auslandsaufenthalte planen. So können wir die Zeit der Visumseinholung mit Ihnen koordinieren. Die China- und Nepalvisa sind inbegriffen. Die Visumsbeantragung und -einholung sind ein kostenloser Service von uns.

Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Reisezwischenfall, Annullationskosten, Gepäck etc.). Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiseversicherung (Annullationskosten und Reisezwischenfall resp. Personenassistance). Die verschiedenen Versicherungen unterscheiden sich in den Leistungen und Deckungen teilweise stark und nicht alle bieten einen optimalen Versicherungsschutz für Himalaya-Reisen. Einzelne Versicherungen schliessen Leistungen bei Reisen in grössere Höhen aus, zum Beispiel die ERV (Europäische Reiseversicherung) bei Schlafhöhen über 4000 Metern. Eventuell lassen sich solche Ausschlüsse mit einer Zusatzversicherung abdecken, fragen Sie direkt bei der Versicherung nach. Wichtig ist auch die Höhe der Deckung, eine Evakuierung im Himalaya kann sehr teuer werden und einige zehntausend Franken kosten. Mehr Infos zu Reiseversicherungen finden Sie auf unserer Website oder erhalten Sie telefonisch von uns.

Hinweis: Über Himalaya Tours kann keine Reiseversicherung abgeschlossen werden. Wir suchen keine Zusammenarbeit mit einer Versicherung, sondern vergleichen alle von einem neutralen Standpunkt aus, damit Sie für die jeweilige Reise den bestmöglichen Versicherungsschutz haben.

Vorbereitungstreffen

Ab sechs Teilnehmern führen wir in der Regel 1 bis 2 Monate vor Abreise ein Vorbereitungstreffen durch. Hier trifft sich die Gruppe, wir informieren über die Reise mit Praxis-Tipps und beantworten offene Fragen. Falls es weniger als sechs Teilnehmer sind, machen wir das Vorbereitungsgespräch unter Umständen auch mit jedem telefonisch.

Es ist uns ein Anliegen, dass alle Teilnehmer die Reise gut vorbereitet antreten können.



Fair Reisen und Engagements

Fair Reisen

- Unser lokaler Führer und die Begleiter sind Einheimische. Sie erhalten einen fairen Lohn für ihre Arbeit während der kurzen Touristensaison. Oftmals ist dies das einzige Einkommen für das ganze Jahr.
 - Wir beteiligen die permanenten lokalen Mitarbeiter am Geschäftserfolg mit einer jährlichen Bonus-Zahlung.
 - Unsere lokale Trekkingcrew wird von uns mit einer zweckmässigen Outdoorbekleidung ausgestattet. Wir haben Primaloftjacken und Schlafsäcke für unsere lokale Crew nähen lassen. Dazu stellen wir unserer Mannschaft Wanderschuhe zur Verfügung.
 - Wo möglich, berücksichtigen wir lokal geführte Hotels, Restaurants etc.
 - Mit einem Teil der Einnahmen von Himalaya Tours werden Hilfsprojekte im Himalaya unterstützt.
 - Wir legen grossen Wert darauf, dass auch die Bevölkerung auf dem Lande von unseren Reisen profitiert.
 - Unterwegs wollen wir die Umwelt so wenig wie möglich belasten. Der Abfall wird mitgetragen.
-

Unser Engagement

Unterstützung der Nonnen in Ura (Bhutan)

Mit einem Teil des Erlöses unseres Kalenderverkaufs 2019 unterstützten wir die Nonnen in Ura in Zentralbhutan bei der Erweiterung der Klosterschule und der Bestreitung ihres Lebensunterhaltes.

Schuhsammlungen für Bhutan, Nepal und Tibet

In den Jahren 2015-2018 hat Himalaya Tours Wander- und Bergschuhe gesammelt. Diese Aktion war sehr erfolgreich und es sind einige Hundert Paar Schuhe zusammengekommen. Diese haben wir auf unsere Kosten in den Himalaya transportiert, wo die Schuhe noch für viele Jahre im Einsatz sein werden.

SOS-Kinderdorf in Choglamsar

2017 wurden alte Küchen im SOS Kinderdorf in Ladakh renoviert und umgebaut. In früheren Jahren haben wir dort bereits Basketballplätze und anderes realisiert und finanzieren einige Patenschaften für bedürftige Kinder.

Schlittschuhe für die Eishockey-Frauentams in Ladakh

Zusammen mit dem Fotografen Manuel Bauer haben wir im Jahr 2017 eine grosse Menge an Schlittschuhen und Hockeysausrüstungen gesammelt, nach Ladakh transportiert und dort lokalen Eishockey-Frauentams gespendet.

Erdbeben in Nepal

Bereits drei Tage nach dem grossen Erdbeben im April 2015 in Nepal hat Himalaya Tours erste Hilfe vor Ort geleistet und sich anschliessend stark am Wiederaufbau beteiligt. Als erstes haben wir Notunterkünfte für zahlreiche Familien errichtet und viele Tonnen Reis verteilt, anschliessend provisorische Schulen für 700 Kinder aufgebaut und Wasserleitungen in etlichen Dörfern geflickt. Dazu konnten wir bis heute viele Familien beim Wiederaufbau ihrer Häuser unterstützen.

Gerstenlieferung für die Herden der Nomaden

Im Sommer 2013 haben wir 10 Tonnen Gerste als Wintervorrat zu den Nomaden in Kharnak gebracht. Dies hat vielen Herden das Überleben im Winter garantiert, nachdem im ausserordentlich harten Winter 2012 in ganz Ladakh über 30'000 Ziegen und Schafe verhungert und an Erschöpfung gestorben sind.

Nomadenschule in Kharnak

Thomas und Martina Zwahlen haben eine mobile Nomadenschule in Ladakh gegründet und jahrelang betrieben. Auch heute wird die Schulbildung dieser Nomadenkinder weiterhin von Himalaya Tours finanziert.

Skischule in Zanskar

Im Winter 2006 haben Thomas und Martina Zwahlen 30-40 Kindern und Jugendlichen im abgelegenen Zanskar-Tal Skiunterricht erteilt und im folgenden Jahr mehr als eine halbe Tonne Skiausrüstung nach Zanskar transportiert und der dortigen Skischule gespendet. 2014 haben wir dort eine kleine Werkstatt zum Präparieren der Skier eingerichtet.

Überschwemmungen im indischen Himalaya

2010 wurde Ladakh von grossen Überschwemmungen heimgesucht. Viele Einheimische und westliche Besucher waren blockiert. Thomas Zwahlen war als Gebietsspezialist für über 15 Botschaften massgeblich an vielen Evakuationen beteiligt. Danach hat Himalaya Tours viele Tonnen Hilfsgüter eingekauft und diese in die betroffenen Gebiete transportiert.

Schutzmauern im Markha-Tal

2011 und 2012 hat Himalaya Tours Schutzmauern und Brücken im Markha-Tal gebaut.

Mehr Infos über unser Engagement im Himalaya auf unserer Website www.himalayatours.ch



Reisekosten und geht's auch günstiger

Reisekosten

Der Reisepreis setzt sich aus verschiedenen Kosten zusammen. Dies sind unter anderem folgende:

- Flüge, Fahrzeuge, Unterkünfte und Mahlzeiten
 - Führer, lokale Crews und Transporttiere (oder Träger)
 - Camping- und Sicherheitsausrüstung
 - Eintritte, Visa und Permits
 - Personal- und organisatorischer Aufwand bei uns in Parpan wie auch bei unseren lokalen Partnern vor Ort
 - und vieles mehr
-

Wie könnte man Kosten einsparen?

Es gibt diverse Möglichkeiten, um dies zu tun...welche sinnvoll sind, muss jeder für sich selber abschätzen.

Gruppengrösse

Ein effektiver Weg für Einsparungen sind grosse Gruppen mit 16, 20 oder mehr Personen. Unsere maximale Gruppengrösse sind 12 Personen, unsere durchschnittlichen Gruppen bestehen aus 7-10 Personen. Wir glauben, dass nur in kleinen Gruppen schöne Begegnungen auf Augenhöhe mit den Einheimischen möglich sind.

Lokaler Partner

Es ist unser Grundsatz, mit einheimischen Partnern vor Ort zusammenzuarbeiten. Wussten Sie, dass z.B. in Tibet der Grossteil aller Reisen entweder von nepalesischen oder chinesischen Veranstaltern organisiert wird und so die tibetischen Veranstalter «leer» ausgehen? Wir glauben fest daran, dass die Leute in der Region, wo wir reisen, auch das Geld verdienen sollen und es nicht «fair» ist, wenn ein Grossteil des Verdienstes in Regionen ausserhalb fliesst.

Reiseleitung, lokale Crew und Transporttiere

Grosses Sparpotential liegt einerseits bei den Löhnen und andererseits bei der Anzahl der Personen resp. der Transporttiere, welche man auf einer Tour dabei hat. Es ist leider so, dass man in Asien immer jemanden finden würde, welcher für noch weniger Lohn arbeitet (die Qualität ist aber vielfach dem Preis entsprechend). Dieses Vorgehen entspricht definitiv nicht unserer Philosophie, da gehen wir einen gegensätzlichen Weg und beteiligen unsere permanente Crew sogar mit einem Bonus am Geschäftserfolg. Auf unseren Reisen nehmen wir mehr lokale Mitarbeiter, Tragtiere oder Träger mit, als dies der Standard ist. Wer selber schon mit zuwenig Personal oder Tragtieren unterwegs war, weiss, dass dies nicht nur höchst «unfair» ist, sondern schnell auch gefährlich werden kann. Leider passieren jedes Jahr Unfälle und Abstürze, weil die Lasten zu schwer sind.

Faire Preise vor Ort

In Asien wird traditionell gefeilscht um den Preis, aber irgendwo ist die Grenze, wo der Preis von fair auf unfair wechselt. Es ist möglich, immer noch günstigere Preise zu erhalten (wir kennen diese lokalen Anbieter natürlich auch), aber einerseits hat dies nichts mehr mit fairem Tourismus zu tun und andererseits stimmt die Qualität solcher Reisen in der Regel nicht, irgendwo muss das Geld ja wieder eingespart werden. Wir sind uns sicher, dass sich faire Preise im Endeffekt für alle auszahlen.



Flüge

Einige Veranstalter lassen ihre Reisetilnehmer «unmögliche» Flugverbindungen fliegen mit mehreren Malen umsteigen oder zu ungünstigen Zeiten. Wir sind uns nicht sicher, ob dies eine Einsparung von oftmals nur wenigen hundert Franken wirklich wert ist. Tibet ist eine Destination, welche von Europa her nicht mit einem Direktflug zu erreichen ist und es muss in der Regel im Minimum zweimal umgestiegen werden, auch können kurzfristige Verschiebungen im Flugplan vorkommen. Wir wählen grundsätzlich die «beste» Flugverbindung, müssen aber dabei verschiedene Punkte berücksichtigen wie z.B. die Übergabe des Tibetpermits. Dieses wird in Lhasa ausgestellt und muss beim Flug nach Lhasa im Original (Scan oder Kopie ist nicht möglich) mitgeführt werden. Das Originalpermit wird von unserem lokalen Partner an den Abflugsort des Lhasa-Fluges gesandt und dort unseren Reisetilnehmern übergeben. Dafür muss eine genügend lange Umsteigezeit eingeplant werden. Für diese Reise brauchen wir einen Gabelflug bis Peking und ab Kathmandu. Da ist die Auswahl an Flugverbindungen sehr eingeschränkt und oftmals hat man bei der Hin- oder Rückreise nicht ideale Umsteigezeiten.

Unterkünfte und Mahlzeiten

Hotels mit höherem Standard bieten uns Reiseveranstaltern vielfach grosse Discounts an, welche wir direkt an unsere Kunden weitergeben. So lässt sich mit der Wahl einer einfacheren Unterkunft meistens nur ein kleiner Betrag einsparen. Anders sieht es beim Essen auf den Trekkings aus. Da alles mitgetragen werden muss, ist dies ein grosser Budgetposten. Aber was gibt es Schöneres, als nach einem anstrengenden Tag ein reichhaltiges Menu zu geniessen. Lassen Sie sich überraschen von unserer Küchencrew.

Campingausrüstung

Wir stellen die «teuren» Zelte selber und überlassen diese grosse Investition nicht unseren lokalen Partnern, welche häufig nicht in der finanziellen Lage sind, genügend qualitativ hochwertige Zelte anzuschaffen. So haben wir überall im Himalaya unsere eigenen Zelte in einer sehr guten Qualität, welche wir im Durchschnitt nach 2-3 Jahren ersetzen.

Sicherheitsausrüstung

Wir haben in den letzten Jahren sehr grosse Summen für Sicherheitsausrüstungen ausgegeben. Hier würden sich grosse Beträge einsparen lassen, aber ob dies sinnvoll ist? Vergleichen Sie diesen Punkt unbedingt bei den verschiedenen Angeboten. Bei unseren Gruppenreisen senden wir zudem eine umfangreiche Apotheke im Wert von über CHF 1500 mit und ersparen so jedem Teilnehmer Ausgaben von einigen Hundert Franken für Medikamente etc.

«Versteckte» Kosten

Es ist in der Reisebranche leider üblich, «kleine» Kosten zu «verstecken», welche sich aber bis Ende der Reise zu einem beträchtlichen Betrag summieren können.

Dazu gehören oftmals auch die Visakosten. Je nach Destination kann die Einholung der Visa sogar noch aufwendiger resp. teurer sein als die eigentlichen Visakosten.

Oftmals merkt man erst unterwegs, dass diverse Permits und Eintritte (Nationalparks) etc. nicht inbegriffen sind.

Ehrliche Infos

Wir geben zu allen inbegriffenen und nicht inbegriffenen Leistungen ehrlich Auskunft und es gibt keine «versteckten» Kosten bei uns. Bei unseren Gruppenreisen ist praktisch alles inbegriffen, ausser persönlichen Auslagen, allfälligen Trinkgelder und je nach Reise einigen wenigen Mahlzeiten. Bei unseren Privatreisen haben Sie die Wahl, welche Leistungen Sie möchten. Wir bieten viele zusätzliche Leistungen wie Visumseinholung, Extra-Reitpferd, Miete Satellitentelefon und vieles mehr zu günstigen Tarifen an.

Wir organisieren keine «billigen» Reisen, sondern solche, welche ihren «Preis wert» sind.



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
 - Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprechender Führer
-

Sicherheitsausrüstung inbegriffen

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

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Robuste Himalaya Tours-Reisetasche mit Rollen (im Wert von CHF 239)
 - Visum für China (CHF 189, Stand Juli 2019) plus Einholung
 - Visum für Nepal (CHF 40, Stand August 2019) 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

6 bis 12 Personen

Diese Reise wird ab 6 Personen mit Schweizer Reiseleitung durchgeführt, die maximale Gruppengrösse sind 12 Personen.

Kosten

pro Person bei 6 bis 12 Teilnehmern

CHF 7890

Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag Einzelzimmer zu buchen.

In kleinen Gasthäusern und Lodges ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht in jedem Fall garantiert werden.

CHF 950

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.

Kein Kleingruppenzuschlag

Wir erheben keine Kleingruppenzuschläge für Reisen mit Schweizer Reiseleitung.

Durchführung der Reise mit weniger als 6 Personen

Sollte die erforderliche Minimumteilnehmerzahl von 6 Personen nicht zustande kommen, kann die Reise auch mit weniger Teilnehmern (Minimum 2 Personen) durchgeführt werden. In diesem Fall wird die Reise mit lokaler englischsprachiger Reiseleitung anstelle einer Schweizer Reiseleitung durchgeführt. Der Reisepreis bleibt sich gleich, wir verrechnen keinen Kleingruppenzuschlag.

Der Reiseteilnehmer kann frei entscheiden, ob er dieses Angebot der Kleingruppe mit lokaler englischsprachiger Reiseleitung annehmen möchte oder lieber kostenfrei vom Vertrag zurücktritt. In dem Fall wird der volle Reisepreis zurückerstattet.

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 eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen
und das Team von Himalaya Tours