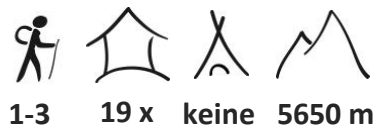


# HIMALAYA TOURS



## Mächtiger Everest und heiliger Kailash

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Nach Rongbuk am Fuss des Everests und weiter zum Kailash

**21. Juli – 11. August 2024**



### 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

- Einmaliges Himalaya-Panorama
- Mount Everest zum Greifen nah
- Trekking mit tibetischen Pilgern um den heiligen Berg Kailash
- Rund um den stahlblauen Manasarovar-See
- Heisse Quellen von Tirthapuri

Tibet ist wie keine andere Destination der Erde von einer Aura lebendiger und buddhistischer Spiritualität umgeben. Ganz besonders zieht es tibetische und indische Pilger zum Kailash, dem heiligsten Berg der Welt. Der Kailash ist den Buddhisten heilig wie auch den Hindus, Jains und Bön-Anhängern. Hier entspringen vier der grössten Flüsse Asiens, der Indus, Sutlej, Karnali und Brahmaputra.

Unsere Reise führt uns über hohe Pässe und weite Hochebenen in den fernen Westen Tibets. Unterwegs übernachten wir in Rongbuk und geniessen den phantastischen Blick zum Mount Everest. Das Kloster hier gilt als höchstgelegenes Kloster der Welt. Sehr gut akklimatisiert umrunden wir zum Abschluss den Kailash und steigen über den 5650 Meter hohen Pass Dolma La.

**Überlandreise nach Nepal: Von der Route her scheint eine Ausreise nach Nepal über den Landweg verlockend. Wir vermeiden dies jedoch bewusst, da die Strasse von der tibetischen Grenze nach Kathmandu in einem sehr schlechten Zustand und auch immer wieder blockiert ist. Zudem kann der Grenzübergang nach Nepal jederzeit ohne Vorankündigung geschlossen werden.**



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	11
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	12
Klima und Wetter .....	13
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

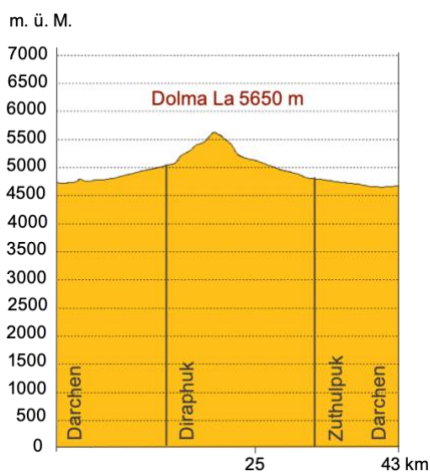


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

Total Gehdistanz	43 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	1150 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Abstieg	1200 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



## Reiseprogramm

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

### 1. Tag Flug nach China

Wir starten unsere Reise und fliegen nach China. Je nach Flugverbindung fliegen wir nach Chengdu, Peking oder in eine andere Destination in China. Zu den meisten guten Ausgangsflughäfen nach Tibet gibt es keine Direktflüge ab Zürich, aber geeignete Flugverbindungen mit diversen Airlines mit ein- oder zweimal Umsteigen.

Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder drei Teilflüge.

### 2. Tag Weiterflug nach Lhasa

Heute kommen wir in China an. Wir erledigen die Zollformalitäten und begeben uns zum Weiterflug nach Lhasa, wo wir von unserem lokalen Partner empfangen werden. Bei klarem Wetter ist der Flug von Chengdu nach Lhasa ein ausserordentlich schöner Flug über die wenig bekannte Bergwelt von Osttibet. Im Gongkar-Flughafen empfängt uns unser lokaler Führer. Zusammen fahren wir in die rund 1 Stunde entfernte Hauptstadt von Tibet, nach Lhasa.

Heute ist Lhasa eine Stadt der Kontraste, wo die Moderne auf das alte Tibet trifft. Breite Strassen, elektrische Beleuchtung und westlich ausgestattete Supermärkte erwarten uns. Doch in der Altstadt findet man noch das «alte Tibet». Wir machen einen Spaziergang durch den Barkhor, den alten Teil von Lhasa. Hier treffen sich verschiedene Volksgruppen in ihren Landestrachten – Khampas aus Osttibet mit ihren roten Bändern im Haar, Tibeterfrauen mit wertvollem Türkisschmuck und das Haar zu 108 Zöpfchen geflochten sowie wildaussehende Nomaden aus Westtibet. Der Barkhor war schon früher das Zentrum von Lhasa und auch heute noch spielt sich hier ein wichtiger Teil des tibetischen Lebens ab.

**Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit übernachten wir eventuell im Flachland in China und fliegen erst am nächsten Tag nach Lhasa.**

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A – Frühstück und Mittagessen gibt es in der Regel im Flugzeug, das Abendessen ist im Hotel. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

### 3. Tag 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 hertransportiert 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 Besichtigungsdauer für Besucher zugänglich. Unser Zeitfenster wird uns vor Ort mitgeteilt.



Anschliessend besuchen wir den Norbulingka. Dies war während der Sommermonate der Wohnsitz der verschiedenen Dalai Lamas. Es ist eine grosszügige Parkanlage mit vielen Bäumen, Gärten und Teichen. Verstreut stehen verschiedene Tempel der ehemaligen Oberhäupter von Tibet.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit ½ h

---

#### 4. Tag **Wichtigstes Heiligtum und Altstadt von Lhasa**

Jeder gläubige Tibeter möchte mindestens einmal in seinem Leben eine Pilgerfahrt zum Jokhang in Lhasa machen. Dies ist der wichtigste buddhistische Tempel in Tibet und soll im 7. Jahrhundert erbaut worden sein. Das Ziel der Pilger ist die Statue des Jowo Shakyamuni, welche die chinesische Prinzessin Wengcheng als Hochzeitsgeschenk für ihre Heirat mit dem tibetischen König Songtsen Gampo aus dem fernen China mitgebracht haben soll. Wir reißen uns in den Strom der lokalen Pilger ein, welche aus ganz Tibet hierhin gereist sind, um diese Statue zu sehen, berühren zu können und hier Opfergaben abzulegen.

Anschliessend machen wir einen spannenden Bummel durch die Altstadt von Lhasa. Dabei entdecken wir unbekannte Ecken und trinken einen Tee in einem lokalen «tea house», wo sich Einheimische treffen. Im Drogenling sind einige Handwerksstätten, wo altes traditionelles Handwerk gelehrt und ausgeübt wird. Vielleicht haben wir Glück und können dem einen oder anderen Handwerker über die Schulter schauen. Oftmals sind diese aber auch auswärts in den Klöstern engagiert, um dort Restaurierungen oder ähnliches zu machen. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um selbst durch die kleinen Gassen zu flanieren und in den unzähligen Geschäften zu stöbern.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Bummel durch die Stadt 1 – 2 h

---

#### 5. Tag **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 beiden besuchen wir heute. Das Kloster Drepung war einst das grösste monastische Zentrum der tibetischen Welt mit über 8000 Mönchen. 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

---

#### 6. Tag **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. Falls wir Lust haben, dann wandern wir von der Passhöhe hinunter Richtung See für 1 bis 2 Stunden.

Unsere Weiterfahrt führt uns dem See entlang und anschliessend über den 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.

Übernachtung im Hotel in Gyantse (3900 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 – 2 h

---





## 7. Tag **Shigatse – zweitgrösste Stadt in Tibet**

Am Morgen besuchen wir den einmaligen Kumbum Chörten in Gyantse. 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.

Anschliessend fahren wir weiter durch eine grüne Landschaft mit Feldern und Wiesen 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 diese auf der traditionellen 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. Je nachdem haben wir am Schluss der Reise vor der Rückfahrt nach Lhasa nochmals Zeit, um in Shigatse zu verweilen.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Sakya. Wir fahren dazu auf einer für Touristen erst vor kurzem eröffneten Strasse, vorbei an kleinen Dörfern und einsamen Tälern. In Sakya steht eines der eigentümlichsten Klöster im ganzen Himalaya. Umgeben von einer mächtigen Mauer gilt dieses wenig besuchte Kloster als eines der kunsthistorisch wertvollsten in den Himalaya-Regionen. 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, Wanderung 2 h

---

## 8. Tag **Himalaya-Panorama auf einer lange «verbotenen» Route**

Nach dem Frühstück haben wir Zeit, um das Sakya-Kloster zu besuchen. Unsere Weiterfahrt führt uns über eine lange «verbotene» Route. Thomas Zwahlen von Himalaya Tours war im Herbst 2023 für viele Wochen in Tibet und hat die Bewilligung erhalten, diese bislang kaum befahrene Route zu befahren. Wir fahren südlich Richtung Himalaya Hauptkamm. Von einem kleinen Pass her geniessen wir bei guter Sicht einen sehr schönen Ausblick auf den 8000er Makalu. Unser Weiterweg führt uns Richtung Westen nach Shekar, unserem heutigen Tagesziel.

Hinweis: Die Fahrten vom gestrigen Tag und von heute führen uns über Routen, welche viele Jahre für Touristen gesperrt waren. Die Bewilligungen für das Befahren dieser sehr schönen und spannenden Routen sind nun erhältlich, aber trotzdem kann es passieren, dass kurzfristig keine Bewilligungen ausgestellt werden. In dem Fall fahren wir stattdessen auf den bis anhin üblichen Haupttrouten.

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

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 9. Tag **Zum Mount Everest**

Heute lohnt es sich, früh aufzustehen, um bei Tagesbeginn auf den 5200 Meter hohen Pang La zu fahren. Von hier haben wir bei klarer Sicht einen phantastischen Blick auf den Mount Everest sowie auf die 8000er Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shishapangma wie auch die vielen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfel an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Anschliessend fahren wir nach Rongbuk, wo wir in einem sehr einfachen Gasthaus oder in einem fixen Zeltcamp übernachten werden. Die wenigen Unterkünfte hier sind sehr einfach und Komfort dürfen wir keinen erwarten. Wir haben die Gelegenheit, das kleine Kloster zu besuchen. Dieses liegt auf einer Höhe von 4980 Metern und gilt als eines der höchstgelegenen Klöster der Welt. Am Nachmittag machen wir eine Wanderung in der Umgebung und geniessen die wunderschöne Aussicht.

Hinweis: Die Fahrt nach Rongbuk darf aus Umweltschutzgründen teils nicht mehr mit dem eigenen Fahrzeug zurückgelegt werden, sondern oftmals mit einem Shuttle-Bus der Regierung. Eine Übernachtung in Rongbuk ist nicht immer möglich, alternativ würden wir in so einem Fall in Old Tingri übernachten.

Übernachtung im Gasthaus oder im fixen Zeltcamp in Rongbuk (4980 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2– 3 h, Wanderung 2 – 3 h



## 10. Tag **Sonnenaufgang über dem Himalaya**

Bei hoffentlich schönem Wetter geniessen wir den Sonnenaufgang über den Gipfeln des Himalaya. Es ist phantastisch, die sich schnell ändernden Lichtstimmungen am Mount Everest mitzuerleben. Wenn die Strassenverhältnisse es erlauben, fahren wir nach dem Frühstück via den Lamna La ins tiefergelegene Tingri. Andernfalls nehmen wir die Strasse über den Pang La nach Tingri.

Am Nachmittag fahren wir so weit als erlaubt Richtung Cho Oyo Basecamp, um diesen schönen 8201 Meter hohen Berg zu bestaunen. Wenn wir mögen, können wir auf dem Rückweg nach Tingri ein paar Schritte zu Fuss zurücklegen. In Tingri werden wir die Nacht verbringen. Tingri war früher ein wichtiger Ort an der alten Lhasa-Kathmandu-Strasse, welche seit 2015 für den zivilen Verkehr nicht mehr offen ist. Anstelle von Zhangmu überquert man heute die Grenze zu Nepal in Kiyrong.

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

Fahrzeit 2 ½ – 3 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 11. Tag **Vorbei am 8000er Shishapangma**

Auf unserem Weiterweg zum schönen, 4600 Meter hoch gelegenen See Peiku Tso passieren wir die Shishapangma. Dies ist mit 8027 Metern der kleinste der vierzehn 8000er, aber doch immer noch recht hoch. Der Name bedeute soviel wie «Bereich oberhalb der grasbewachsenen Ebene» und von unserer Seite her sieht man die weite Fläche vor dem Gipfelmassiv. Mit ein bisschen Glück sehen wir hier eine Herde Kyangs (tibetische Wildesel). Diese Wildesel bevölkern grosse Teile des fast menschenleeren tibetischen Hochplateaus. In Saga, unserem heutigen Ziel, treffen wir auf die Hauptroute von Shigatse her, welche wir auf dem Rückweg befahren werden.

Übernachtung im Hotel in Saga (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 12. Tag **Heiliger Manasarovar-See**

Eine 7- bis 8-stündige Fahrt bringt uns auf einer sehr guten Strasse zum Manasarovar-See. Mit ein bisschen Glück sehen wir unterwegs Tschirus, die einst sehr selten tibetische Antilope. Wegen der wertvollen Wolle (Shatoosh) genannt, wurde diese Antilope fast ausgerottet. Seit der Handel mit dieser Wolle weltweit unter Strafe gestellt wurde, hat sich der Bestand erholt und mittlerweile soll es wieder über 300'000 Tiere auf den weiten Hochplateaus von Tibet geben.

Am Nachmittag erreichen wir den Manasarovar-See, der wegen seiner runden Form auch «Sonnensee» genannt wird. Dieser See ist für Buddhisten und Hindus gleichermaßen heilig. Wir machen einen Stopp am See und geniessen die einmalige schöne Landschaft mit den Schneegipfeln im Hintergrund. Der höchste Gipfel gehört der über 7700 Meter hohen Gurla Mandhata.

Übernachtung im Hotel in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h

---

## 13. Tag **Heisse Quellen von Tirthapuri**

Wir fahren weiter in wenig besuchte Regionen in Westtibet. Unser Ziel ist Tirthapuri, das rund 70 km westlich von Darchen liegt. Dies ist einer der grossen Pilgerorte in Tibet und für tibetische Pilger ist es Tradition, nach der Umrundung des Kailash sich in den heissen Quellen von Tirthapuri zu waschen. Von den heissen Quellen können wir auf der Kora zum Kloster Tirthapuri wandern, das auf einem Felsvorsprung gebaut wurde. Rotes und Weisses Gestein machen diese Landschaft äusserst spektakulär. Padmasambhava soll hier meditiert haben. Unterhalb des Klosters befindet sich eine rund 100 Meter lange Mani-Mauer.

Übernachtung im Hotel in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 1 h



## 14. Tag Umrundung des heiligen Sees

Wir nehmen uns den heutigen Tag Zeit, um den heiligen See Manasarovar zu umrunden. Beim kleinen Dorf Horchu steigen wir aus und wandern auf der alten Pilgerroute dem See entlang zum kleinen Kloster Seralung. Oftmals trifft man hier auf tibetische Pilger, welche den ganzen See zu Fuss in 3 – 4 Tagen umrunden. Von Seralung her fahren wir auf der Strasse zum Süden des Sees, von wo wir einen schönen Ausblick auf den heiligen Kailash haben. Über einen Hügelzug führt uns die Weiterfahrt zum See Rakshas Tal. Dieser wird wegen seiner Halbmondform teils «Mondsee» oder wegen der alten tibetischen Sagen auch «Dämonensee» genannt. Zwischen den beiden Seen hat man früher Gold abgebaut. Am nördlichen Ende des Sees kommen nach nach Chiu, wo es neben einer heissen Quelle auch ein kleines Kloster hat. Vom Klosterhügel her geniessen wir noch einmal einen wunderschönen Blick über den Manasarovar-See und den Gipfel des Kailash.

Übernachtung im Hotel in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 15. Tag Beginn der Kora um den Kailash

In Darboche beginnt unsere dreitägige «Pilgerwanderung» um den Kailash. Die Kora, wie die Tibeter sie nennen oder Parikrama bei den Hindus, führt auf der Westseite des Berges stetig bergauf bis zum Kloster Diraphuk. Unser Camp wird heute am Bach direkt unter der mächtigen Nordwand des Kailash aufgestellt. Der Westabschnitt ist Padmasambhava, dem grossen Tantriker und Begründer der buddhistischen Richtung der Nyingmapa, gewidmet.

Hinweis: Während der Kailash-Umrundung übernachten wir in sehr einfachen Gasthäusern. Diese sind einfacher als vergleichbare Lodges in Nepal. In der Hochsaison können die Gasthäuser sehr voll sein mit tibetischen und indischen Pilgern.

Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus beim Kloster Diraphuk (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 14 km

---

## 16. Tag Über den 5650 Meter hohen Dolma La

Der Höhepunkt des Pilgerweges ist der 5650 Meter hohe Dolma La, der geografische und spirituelle Höhepunkt der Reise. Wir rechnen mit 4 bis 5 Stunden Marschzeit bis zur Passhöhe. Von weitem kündigt sich diese mit vielen Gebetsfahnen an, die im Wind flattern. Bei gutem Wetter ist hier ein grossartiger Ort für eine Pause. Der Kailash ist für etliche Religionen ein heiliger Berg. Buddhisten, Hindus und Jain umkreisen diesen im Uhrzeigersinn. Sollte uns jemand in der Gegenrichtung begegnen, dann ist dies wahrscheinlich ein Bönpo, ein Anhänger einer alttibetischen, vorbuddhistischen Religion. Nach dem Pass führt der Pfad steil hinab zum kleinen, heiligen See Gauri Kund, der für die Buddhisten als «See des grossen Erbarmens» mit dem Bodhisattva Avalokiteshvara verbunden wird. Viele indische Pilger nehmen hier ein reinigendes Bad. Nach einem langen, anstrengenden, aber sehr spannenden Trekkingtag erreichen wir unser Lager.

Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus beim Kloster Zuthulphuk (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 9 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 19 km

---

## 17. Tag Ende der Kailash-Kora

Das östliche Tal steht in Verbindung mit Milarepa. Die Geschichte dieses tibetischen Einsiedlers und Yogis ist eng mit dem Kailash verwoben. Nach dem Besuch der Milarepa-Höhle in Zutrulphuk haben wir eine gemütliche Wanderung auf einfachem Pfad vor uns. Nach 3 bis 4 Stunden erreichen wir den Endpunkt der Kora. Von hier wandern wir das letzte, kurze Stück zurück nach Darchen. Es ist auch möglich, diese Strecke mit dem Fahrzeug zurückzulegen. Hier schliesst sich unser Kreis. Wie geniessen den Luxus eines richtigen Bettes und einer (hoffentlich) warmen Dusche und stossen zusammen auf die erfolgreiche Umrundung des heiligsten Berges in Tibet an.

Übernachtung im Hotel in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 10 km





## 18. Tag Lange Fahrt nach Saga

Heute beginnt die zweitägige Rückreise nach Shigatse. Wir haben eine lange Etappe vor uns und starten darum frühmorgens. Durch eine weite Hochgebirgswüste mit Sanddünen geht die Fahrt an Nomadenzelten vorbei nach Osten. Wir hoffen noch einmal auf klares Wetter, um einen schönen Blick auf die Himalaya-Kette zu haben.

Übernachtung im Hotel in Saga (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h

---

## 19. Tag Auf der Hauptroute nach Shigatse

Wir fahren auf der uns noch unbekannteren Hauptroute über das weite tibetische Hochplateau nach Shigatse, wo wir seit langem wieder einmal unter 4000 Metern Höhe übernachten werden. Die Strasse ist gut und die Fahrt dauert in der Regel 5 bis 6 Stunden. Vor noch nicht allzu langer Zeit war der Kailash nur über eine sehr schlechte Piste zu erreichen und die Fahrt hat dreimal so lange gedauert.

Übernachtung im Hotel in Shigatse (3840 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 20. Tag Mit dem Zug nach Lhasa

Die Tibetbahn von Peking über Xining nach Lhasa wurde in den letzten Jahren weitergebaut und reicht heute bereits bis nach Shigatse. Die Bahnstrecke soll in einigen Jahren bis nach Kathmandu, in die Hauptstadt von Nepal, gebaut werden.

Je nach Möglichkeit fahren wir mit dem Zug zurück nach Lhasa, andernfalls mit unserem Fahrzeug. Die Route wird auf alle Fälle eine andere sein als bei der Hinfahrt und bringt uns dem Yarlung Tsangpo-Fluss entlang.

Übernachtung im Hotel in Lhasa (3680 Meter). (F,M,A)

Zugfahrt 2 ½ h

---

## 21. Tag Letzter Tag in Tibet und Start der Heimreise

Je nach Abflugzeit haben wir den heutigen Tag noch zur freien Verfügung in Lhasa. Anschliessend fahren wir zum Gongkar-Flughafen und starten unsere Heimreise. Wir fliegen ins chinesische Flachland, von wo wir den Rückflug nach Europa antreten.

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

(F,M,A – Morgenessen und evtl. Mittagessen ist in Tibet, das Abendessen gibt es in der Regel im Flugzeug. Je nach Flugverbindung kann dies auch anders sein.)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 1 h

---

## 22. Tag Zurück in die Schweiz

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

Flugzeit 11 bis 15 Stunden, aufgeteilt in zwei oder 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

«All in one» - dies gilt speziell für diese Tibetreise. Wir besuchen Lhasa, besichtigen die schönsten Klöster unterwegs, haben in Rongbuk den Everest zum Greifen nah und umrunden mit tibetischen Pilgern den heiligen Berg Kailash.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 1 Tagesetappe von 3 – 4 Stunden, 1 Tagesetappe von 6 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 9 Stunden.
  - Tageswanderungen von 1 – 3 Stunden.
  - Während des Trekkings und auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 6 Stunden, Ausdauer für zwei lange Überlandfahrten von 7 – 8 Stunden. Die Strassen nach Westtibet sind heute oftmals gut bis sehr gut und keine Holperpisten mehr, wie dies früher der Fall war.
- 

### Unterkünfte

In Lhasa übernachten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel. Die Unterkünfte im Rest von Tibet und vor allem auch in Westtibet wurden in den letzten Jahren stetig ausgebaut und aus ehemals sehr, sehr einfachen Gasthäusern sind einfache oder teils sogar relativ komfortable Hotels geworden. Einige bieten mittlerweile sogar eine Heizung im Zimmer. WC und Dusche sind generell im Zimmer.

Die Unterkunft in Rongbuk ist ein sehr, sehr einfaches Gasthaus oder fixes Zeltcamp und bietet keinerlei Komfort, die Waschmöglichkeiten sind sehr eingeschränkt und die Toilette ist eine Gemeinschaftstoilette.

---

### Übernachtung in sehr einfachen Gasthäusern während des Trekkings

Auf dem Trekking um den Kailash übernachten wir in sehr einfachen Gasthäusern. Hier dürfen wir keinerlei Ansprüche an Komfort oder ähnliches stellen. Es ist auch möglich, dass wir in Mehrbettzimmer oder allenfalls Massenlagern übernachten werden während diesen zwei Tagen.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse Speisen zur Auswahl. In China und Tibet wird sehr viel Fleisch gegessen, die Auswahl an vegetarischen Speisen kann teils klein sein. Westliches Frühstück mit Brot, Müesli oder ähnlichem ist an etlichen Orten nicht erhältlich, das chinesische Frühstück besteht in der Regel aus Reis- oder Nudelsuppe oder aus gedämpften und teils mit Fleisch oder Gemüse gefüllten Teigtaschen.

Während den Wanderungen wird das Mittagessen in der Regel als kalter Lunch mitgenommen. Während des Trekkings um den Kailash sind die Mahlzeiten in den Lodges inbegriffen. Die Mahlzeiten dort sind sehr einfach und die Auswahl ist sehr eingeschränkt. Wir empfehlen, zusätzlich noch einige Snacks mitzunehmen.

Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke).



## 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. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen in Lodges bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack mit.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reisetilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

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).

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Die Schlafräume in den Lodges sind generell nicht geheizt und es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Die heisse Füllung wird übrigens von uns offeriert. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keins 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

#### 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 Westtibet 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

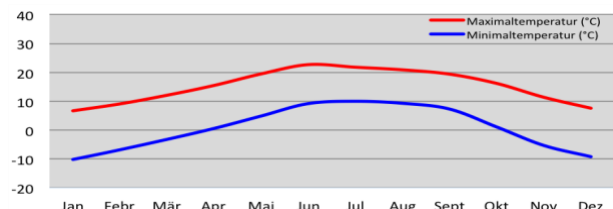
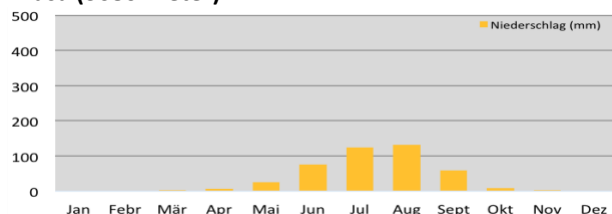
Für chinesische Touristen ist der Sommer die populärste Reisezeit, aber wettermässig nicht die stabilste. Die Temperatur ist vielfach warm oder sogar heiss. Der Grossteil der Niederschläge in Tibet fällt in den Sommermonaten. Die Regenmenge ist aber nicht allzu gross und vergleichbar mit einem durchschnittlichen Sommer in der Schweiz. Trotzdem können Überschwemmungen oder Erdbeben einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen, dies vor allem in Westtibet. Die Bergsicht ist nicht so klar wie im Frühling oder Herbst und die Himalaya-Kette ist teils in Wolken gehüllt.

### Klimaverschiebungen

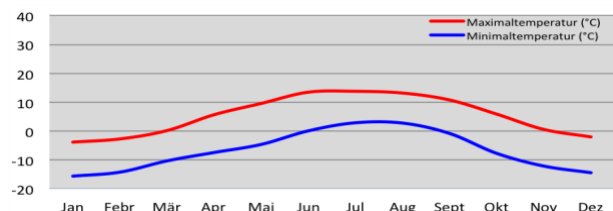
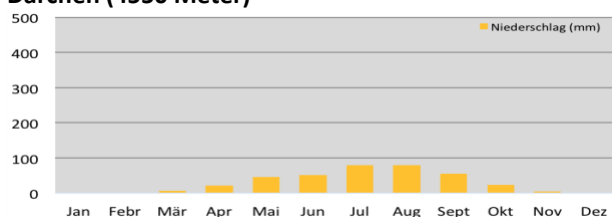
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Lhasa (3680 Meter)



#### Darchen (4550 Meter)







## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Lhasa (drei bis vier Teilflüge) retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 17 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 2 Übernachtungen in sehr einfachem Gasthaus (evtl. im Massenlager) während der Kailash Kora
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen während der ganzen Reise
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Erledigen aller Formalitäten für China und Tibet
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Tibet
  - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
  - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Visum für China (CHF 164) plus Einholung
  - Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
  - Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern
- 

### Hinweis zum Chinavisum

Das Chinavisum ist nicht inbegriffen und muss selber eingeholt werden. Die Visakosten betragen CHF 164 (CHF 45 fürs Visum und CHF 119 Gebühr fürs Visa Center), wenn man den Pass selbst beim Visa Center (CVASC – Chinese Visa Application Service Center) in Bern oder in Zürich vorbeibringt und dort auch wieder abholt. Falls man sich den Pass per Post zurücksenden lässt, dann verrechnet das Visa Center dafür zusätzlich CHF 97 (!).

Von unserer Seite her werden Sie die benötigten Dokumente und Hinweise zum Ausfüllen des komplizierten Visaformulars erhalten. Dieses muss online ausgefüllt werden.

Das Visum kann auch über unseren Partner Visa Service eingeholt werden. Dies kostet total CHF 290 für die Visa-Kosten inklusive Ausfüllen des Online-Visaformulars, Einholung des China-Visums sowie Zurücksenden des Passes an die gewünschte Adresse.

Alle Preisangaben gelten Stand März 2024 und können ändern.

**Update März 2024: Für Schweizer gilt neu vom 14. März bis 30. November 2024 eine visumsfreie Einreise nach China. Dies gilt jedoch nur für eine maximale Aufenthaltsdauer von 15 Tagen. Für längere Reisen muss also nach wie vor ein reguläres Visum eingeholt werden.**



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-China-Lhasa retour)	CHF	5780
plus Flug Zürich-China-Lhasa retour	ab CHF	1500
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>7280</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	600
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1700

### Flug Zürich-China-Lhasa retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 1500 (je nach Flugdauer, Umsteigedestinationen, etc.), die Flugpreise können aber je nach Saison auch höher sein und im Bereich von CHF 1500 – 2500 liegen. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise zudem noch höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer zu buchen. **CHF 780**

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 eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours